FABIO GURGEL

BRAZILIAN JIU-JITSU

DO INICIANTE AO AVANÇADO

EDITORA TATAME

AXCEL

Manual Pessoal do Jiu-Jítsu

“Fabio Gurgel para mim é um dos melhores lutadores de seu tempo do Jiu-Jítsu moderno. Ele ainda compete e o faz muito bem na categoria de Masters e ainda representou o Jiu-Jítsu contra a Luta Livre em uma das melhores lutas do MMA nos anos 90. Fabio é o meu primeiro faixa-preta e um grande amigo; eu sou muito grato a Deus por tê-lo colocado em meu caminho e ter sido capaz de tocar sua vida.”

Romero Jacaré

INTRODUÇÃO

Pratico jiu-jítsu desde 1984 e sou faixa preta desde 1989. Sempre competindo e dando aulas, pude acompanhar a evolução e o desenvolvimento de nosso esporte, que nos últimos 22 anos provavelmente cresceu, no Brasil, mais do que em toda a sua história. Este crescimento não trouxe só benefícios ao jiu-jítsu, pois este se espalhou por todo o território nacional, muitas vezes se afastando definitivamente do centro mundial, que é o Rio de Janeiro e isso acarretou um problema sério: a baixa qualidade de professores devia à falta de informação dos mesmos, o que nos distancia de uma homogeneidade nacional, que seria muito boa para o esporte.

Foi pensando nisso que me propus fazer um material de fácil acesso a todos e que pudesse ajudar não só alunos interessados em aprender novas técnicas, mas também esses professores a se reciclarem e, com isso, melhorarem a qualidade de suas aulas e de seus alunos.

Já escrevi três livros e gravei uma coleção de fitas de vídeo contendo minhas técnicas preferidas e, devido ao sucesso, pude perceber que o jiu-jítsu está acabando com o bairrismo e se unificando em um interesse de aprender e evoluir cada vez mais, independentemente de qual academia o professor faça parte, o que me deixa ainda mais orgulhoso e entusiasmado para escrever esta obra.

Quando decidi fazer este trabalho, fiz porque acreditei e, é claro, ainda acredito que meu sonho estaria mais próximo e seria mais um passo nesta longa jornada, na qual tenho certeza de que não estou sozinho, pois cada amante de nossa arte, cada professor, cada aluno faixa branca contribui a cada dia para que cheguemos mais perto. Acredito no jiu-jítsu como meio de vida e acho que o povo brasileiro ainda vai reconhecer esta arte, que é nossa, como parte de nossa cultura, e esse, sim, será o reconhecimento máximo e maior contribuição que o jiu-jístu dará para nossa sociedade. Sei que o caminho é longo e cheio de espinhos, mas vejo os praticantes de jiu-jístu não mais como uma família, e sim como um exército - pacífico, é claro, pois a imagem com que tentam nos rotular cairá no esquecimento. Seremos fortes para provar, por meio de palavras e atitudes, que nosso esporte é feito de pessoas sérias e que detêm um conhecimento capaz de melhorar a essência do ser humano, proporcionando autoconfiança, humildade e equilíbrio, três elementos que fazem do homem um ser melhor.

HISTÓRIA

Desde que comecei no jiu-jítsu, há muitos anos, escuto sempre a mesma história com relação à origem da nossa luta, história que muitos já conhecem, mas que não poderia faltar em um livro que fala sobre o jiu-jítsu brasileiro. Porém, não poderia deixar de lembrar o momento em que o jiu-jítsu chega à família Gracie.

Há mais de 2.500 anos surgia a primeira forma de autodefesa criada pelo homem sem o uso de armas: nesse momento nascia o jiu-jítsu, criado por monges budistas, de características físicas muito franzinas, alvo de ataques constantes em suas peregrinações. Baseados na observação e no conhecimento dos movimentos dos animais, desenvolveram forças de alavanca, técnicas de autodefesa e passaram a não mais ser saqueados em suas viagens. Os monges chegaram à China, primeiro país a ter contato com a nova arte, a qual não demorou a chegar à Terra do Sol Nascente, que depois viria a ser o berço de todas as artes marciais. Nessa época predominava o feudalismo, tendo os senhores feudais, para sua proteção, os samurais. Estes eram exímios guerreiros, que tinham no jiu-jítsu sua luta corpo a corpo. É importante que saiba essa história para que se possa entender um pouco da filosofia de nossa luta, pois os samurais duelavam para proteger seu senhor e só a morte os empediria.

Após esta fazer da história e com a revolução industrial, houve a abertura dos portos japoneses ao Ocidente e, com isso, uma enorme curiosidade em descobrir a cultura do povo oriental - e obviamente o segredo das técnicas marciais, já tão faladas no Ocidente. Neste ponto surge a preocupação japonesa em preservar sua cultura, assim como o conhecimento de suas armas e técnicas de guerra. O jiu-jítsu é fragmentado e, então, começam a ser exportados o karatê, o judô, o aikidô, entre outras técnicas que se desenvolveram e se tornaram grandes lutas. Porém, o jiu-jítsu seria preservado pelo imperador japonês, que decreta crime de lesa-prática ensinar jiu-jítsu fora do Japão.

Com a Primeira Grande Guerra, japoneses migraram para o Ocidente e uma grande parte para o Brasil. Belém do Pará foi a cidade escolhida pelo Conde Maeda Koma, campeão japonês da época, para viver. Coincidentemente lá também residiam Gastão Gracie e seus filhos: Carlos, George, Osvaldo, Gastão e Hélio. Homem influente, o patriarca dos Gracie conheceu o conde, ajudando-lhe na nova cidade e logo conquistando sua amizade.

Certo dia e como gratidão ao amigo, o conde decidiu ensinar, na condição de segredo, a mais perfeita forma de luta ao filho mais velho de Gastão, Carlos. Do alto de sua genialidade, este logo se interessou e, em pouco tempo, dominava com perfeição todas as técnicas, logo começando a ensinar também aos irmãos. Era o início de um clã que dominaria o meio de lutas no Brasil e, posteriormente, o mundo. Hélio Gracie tem uma história à parte. O maior gênio de nosso esporte desenvolveu novas técnicas, tão eficientes a ponto de serem reconhecidas como simplesmente perfeitas. Porém, no início, Hélio tinha restrições médicas que o impediam de praticar esportes devido ao seu fisíco fraco. Ele não suportava atividades físicas e muito intensas e desmaiava quando tentava fazê-las. Por outro lado, assistia a todas as aulas do irmão e desejava muito fazer aquilo. Um dia seu irmão se atrasou e Hélio se transformou dali em diante em "professor", pois só de olhar sabia todo o programa das aulas com extrema perfeição. Nascia, então, o mais perfeito lutador de todos os tempos.

Hélio deu continuidade e, além de desbravar o árduo caminho para provar a superioridade do jiu-jítsu perante as outras lutas, realizando combates de vale-tudo por todo o país, ainda conseguia manter a família inteira sobre seu comando, treinando seus familiares para que o jiu-jítsu jamais ficasse sem representantes. E foi o que aconteceu: Hélio se despediu dos ringues aos 45 anos, dando lugar ao segundo fenômeno da familía, Carlson Gracie, que foi quem mais lutou em vale-tudo e, sem nunca conhecer derrota, criou excelentes alunos, escrevendo uma importante fase da história do jiu-jítsu. Porém, enquanto Carlson arrebentava nos ringues, Hélio já preparava seus sucessor. Rolls Gracie ganhou sua faixa preta com apenas 16 anos e, depois disso, não ouviu nenhum comentário de que alguém tenha passado sua guarda. Era um lutador completo, exímio em pé, também praticava luta greco-romana e parecia um bicho de quimono: rápido, elástico e matador, o maior finalizador da família em todos os tempos. Com certeza, foi o terceiro fenômeno do jiu-jítsu. Esta fase do Rolls me foi contada pelo meu mestre Romero Cavalvanti, o "Jacaré", que treinou e conviveu com Rolls até sua morte e foi o último faixa preta graduado por ele, meses antes de seu falecimento, que trouxe à tona o quarto e atual fenômeno do jiu-jítsu: Rickson Gracie, que dispensa apresentações e que, para o bem do jiu-jítsu, permanecerá em atividade por muito tempo ainda.

Mas é claro que o jiu-jítsu não mais se faz só de Gracies. Cada um de nós faz parte dessa maravilhosa história que acabo de lhes contar, pois as ramificações como a do Rolls, que ensinou "Jacaré", que me ensinou e que ensino a meus aluno, vão continuar se expandindo cada vez mais. Isso proporciona ao nosso esporte conquistas como as que acontecem hoje nos Estados Unidos e em outros lugares, onde as pessoas querem descobrir por que os brasileiros são tão melhores no jiu-jítsu. A resposta é: porque faz parte de nossa cultura e porque nós respeitamos nossa história.

SUMARIO

PARTE I

INICIANTE

1

FUNDAMENTOS

Onde tudo se inicia, os fundamentos são muito importantes na iniciação do aluno, pois fazem com que ele se habitue mais rápido ao tatame, ao quimono e aos primeiros movimentos de luta.

Os rolamentos são responsáveis pela segurança do aluno, que aprende a cair sem se machucar; já a fuga de quadril e a levantada técnica são movimentos educativos que serão muito utilizados na hora do combate. Aprender estes movimentos de maneira correta é fundamental para a evolução das técnicas seguintes e algo que jamais deve ser negligenciado.

ROLAMENTO DE FRENTE

1 Coloque-se na posição com uma perna à frente e a mão oposta no chão, na mesma linha do pé.

2 Concentre todo o peso na ponta do pé que está à frente, tirando do chão a perna de trás e se desequilibrando para a frente.

3 Inicie o rolamento por cima do ombro, protegendo assim a cabeça de qualquer contato com o solo.

5

Ao final do movimento, caia com o braço totalmente esticado a uma distância de aproximadamente um palmo da perna, que também deverá estar esticada e paralela ao braço. Mantenha o queixo colado no peito e a outra mão na altura da faixa.

4

No meio do rolamento, permaneça com as pernas esticadas e separadas e recolha as mãos próximas ao peito.

ROLAMENTO DE COSTAS

1 Inicie a posição em pé.

2 Agache sentando nos calcanhares e colocando os braços esticados à frente.

4

Bata os braços no chão, mantendo o quadril no chão e as pernas esticadas, completando o movimento que protege seu corpo em caso de queda para trás.

3

Sente no chão colocando o queixo no peito e desequilibrando-se para trás.

QUEDA DE FRENTE

1 Inicie a posição em pé.

Desequilibre o tronco para frente, flexionando-o. 2

3

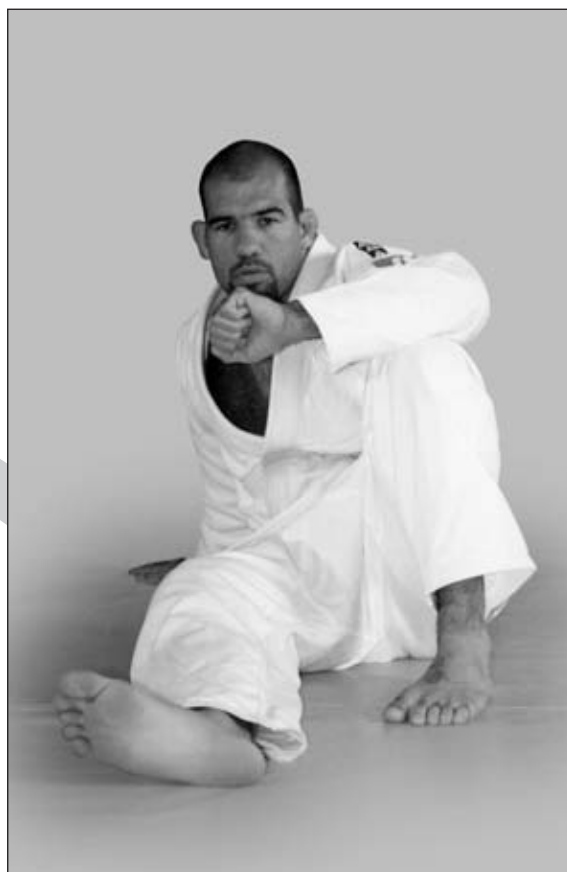
Jogue as pernas para trás, batendo com os dois antebraços e as duas mãos ao mesmo tempo no chão, mantendo o abdômen rígido para sustentar o corpo longe do chão. Perceba que os joelhos não tocam o chão em nenhum momento.

LEVANTADA TÉCNICA

1

Inicie a posição deitado com as plantas dos pés voltadas para a frente.

2

Sente na posição de defesa com uma perna esticada e a outra flexionada, com o braço apoiado em cima da mesma e a mão de trás esticada no chão.

5 Levante em base numa distância segura do seu oponente.

4 Apóie o pé da frente primeiro na mesma linha da mão, jogando a outra perna para trás.

3 Dê impulso com o pé que está apoiado, puxando a perna esticada por entre o braço e a perna, tirando os dois pés do chão e se apoiando só no braço.

FUGA DE QUADRIL

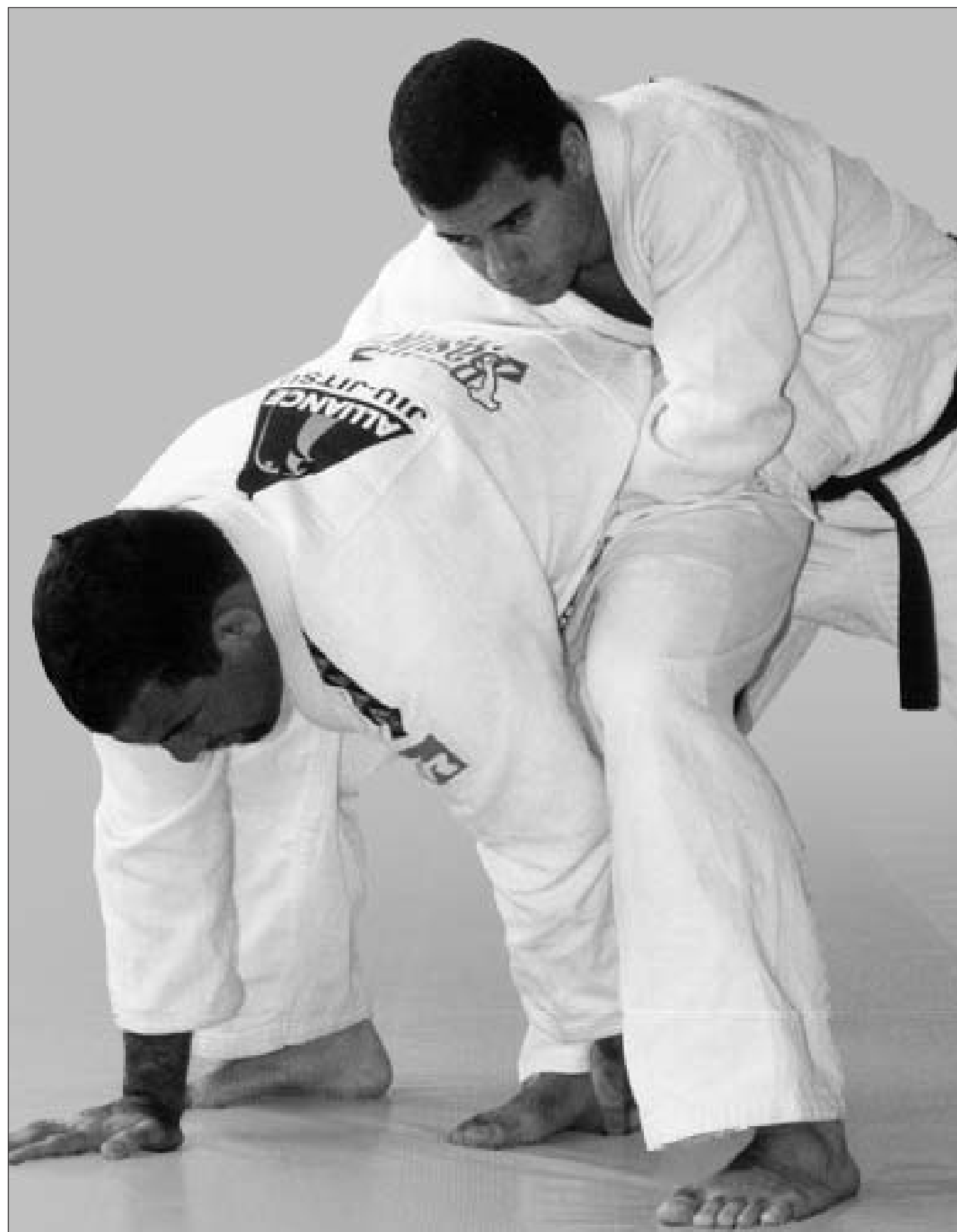
1

Inicie com os dois pés no chão e as pernas flexionadas.

2

Eleve o quadril, ficando apoiado somente nos dois pés e um ombro.

4 Escorregue o quadril para trás de forma que o pé da perna esticada venha de encontro às mãos, estique o corpo e recomece para o outro lado.

Apóie o pé oposto ao lado em que virou o corpo e estique a outra perna. 3

2

DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal é exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.

ATAQUE NO PESCOÇO

1

O agressor segura com as duas mãos o pescoço no intuito de

2

A defesa se inicia com a colocação do queixo no peito para evitar a pressão dos polegares na região da traquéia. Simultaneamente deve se ficar em base com as pernas flexionadas para manter-se equilibrado.

4

Finaliza-se o movimento com um passo atrás, entrando em posição de combate.

3

Gira-se a cabeça para fora de um dos braços do agressor, acabando assim com a pressão exercida pelas suas mãos.

PEGADA DE GOLA

1

Nesta situação, o agressor segura as golas do quimono, que poderiam ser de uma jaqueta ou simplesmente de uma camisa.

2

Importante que se atente para o posicionamento correto das mãos, observando a colocação da mão do agressor, no caso com o polegar voltado para cima, e depois a colocação das duas mãos para a defesa: a primeira no punho com a mão em forma de cálice e a segunda na altura do cotovelo com o polegar em cima da articulação.

3

Ao mesmo tempo que se faz a pegada vista no detalhe, dá-se um passo na diago-nal, colocando o pé para fora dos pés do oponente e levantando seu cotovelo. Um detalhe importante nesse momento é apoiar o seu cotovelo na sua costela para criar uma alavanca, impedindo que o adversário abaixe o braço.

5

Passa-se para as costas, segurando o punho e passando a mão que estava no cotovelo para o pescoço, e puxa-se o punho para cima, conseguindo assim a chave de braço.

4

Vira-se o quadril, flexionando as pernas para facilitar a passagem para as costas, e mantém-se alto o cotovelo do adversário.

GRAVATA POR TRÁS

1

O agressor segura seu pescoço com uma gravata por trás.

2

Automaticamente você deve segurar o punho e o antebraço na altura do cotovelo e cair em base com as pernas flexionadas e olhando para o chão.

5

Segure o punho do adversário para manter o braço do mesmo esticado.

4

Projete o quadril para cima, torcendo o tronco e puxando o braço do agressor para você, e gire o tronco de maneira que seu cotovelo vá na diagonal na direção de seu joelho.

3

Começando a esticar as pernas, você conseguirá tirar o adversário do chão.

PEGADA NO OMBRO

1

O agressor segura em seu ombro no intuito de puxá-lo ou empurrá-lo.

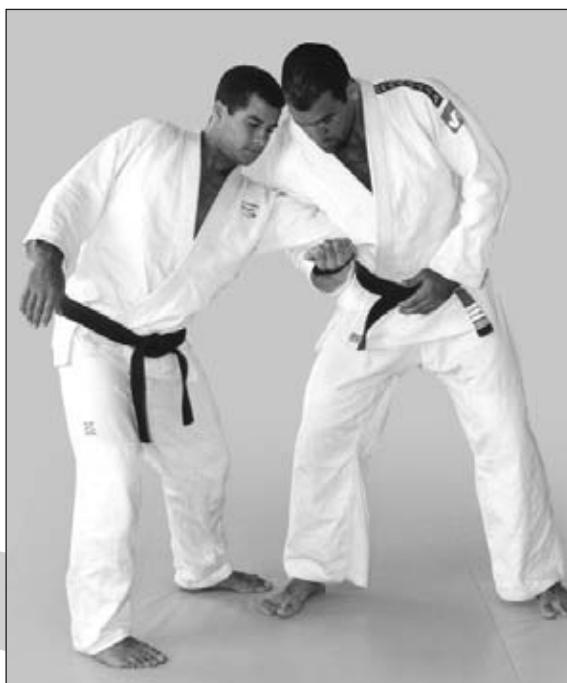
2

Posicione seu corpo lateralmente ao do agressor e gire seu braço por cima do braço que o segura. Certifique-se de que seu movimento não seja demasiadamente amplo, o que daria chance da retirada do braço por parte de seu oponente.

4

Segure seu punho com a outra mão. Observe que as palmas das mãos estão voltadas para cima. Pressione seu cotovelo para cima e para a frente, mantendo sua postura ereta, e você terá uma chave de ombro.

3

Após o giro, coloque seu cotovelo junto à sua costela e seu antebraço exatamente abaixo da articulação do cotovelo do agressor. Uma boa dica para saber se a posição do braço está correta é verificar se a ponta do cotovelo está no meio do seu punho.

ABRAÇO POR TRÁS POR BAIXO DOS BRAÇOS

1

O agressor o segura na cintura por baixo dos braços.

2

A defesa começa colocando-se as mãos no chão para evitar que o agressor o levante do chão. Em seguida, coloque uma das mãos no calcanhar do oponente, bem rente ao chão, e flexione as pernas em base.

4

Segure o calcanhar com as duas mãos e puxe-o para cima, ao mesmo tempo que faz pressão com o quadril em cima do joelho do agressor, conseguindo assim uma chave de joelho.

3

Certifique-se primeiro de que seu quadril está exatamente em cima da articulação do joelho do oponente. Depois disso, puxe o pé do agressor para cima pelo meio de suas pernas, pressionando o quadril para baixo e fazendo com que o adversário se desequilibre.

3

PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda é um pouco complexo, pois, como em tudo no jiu-jítsu, você depende das reações do adversário para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem melhor que a outra; existe, sim, a melhor hora de ser aplicada, porém, mesmo escolhendo a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É aí que entram as combinações que são, na verdade, o grande segredo do bom passador de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem, portanto é preciso que se treine cada técnica isoladamente e, depois de bem aprendida, se comece a treinar as variações de uma para outra, o que lhe abrirá um leque enorme de possibilidades, trabalhando assim sua capacidade de criar novas situações que sejam indefensáveis. Outro fator imprescindível é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa posição de passagem, deve-se manter o adversário sempre em desconforto, para que ele não tenha nenhuma possibilidade de ataque ou mesmo de raspagem. Isso também vai depender de suas variações, pois, se para onde ele tentar uma defesa você já estiver esperando com outro ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.

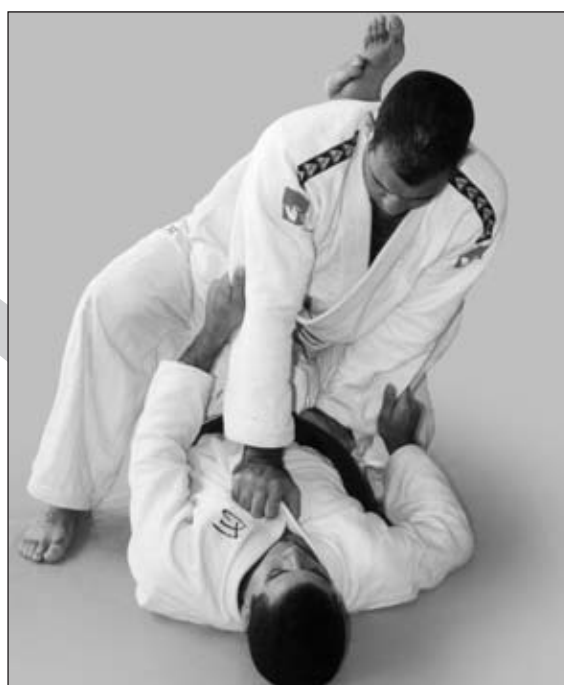
POSTURA

1

Na postura de guarda deve-se prestar muita atenção na posição das mãos, que estão sempre com as palmas voltadas para baixo, e dos braços sempre esticados: o da frente com o objetivo de travar o tronco do adversário no chão e o de trás com o intuito de travar no chão o quadril do adversário, dificultando assim qualquer tentativa de chave de braço por parte do oponente.

2

Após feita a postura correta, começa-se a levantar, sempre erguendo primeiro a perna do mesmo lado do braço que está à frente para evitar o desequilíbrio.

4

As pernas se abrem e se inicia qualquer tipo de passagem de guarda que se queira.

3

O próximo passo é ficar em pé, certificando-se de que o braço posicionado no quadril está com o cotovelo voltado para dentro e sempre esticado, fazendo pressão no quadril para baixo. Observe também que as pernas estão posicionadas semiflexionadas e na largura dos ombros para que se mantenha uma boa base.

PASSAGEM DE GUARDA COM A MÃO POR DENTRO

1

Após as pernas do adversário abertas, inicia-se a passagem colocando por dentro das pernas a mão que até então estava no peito, mantendo o cotovelo do outro braço voltado para dentro.

2

Coloca-se a mão na gola com o dedo polegar para dentro, levando a perna do oponente para cima do ombro. Coloque o joelho por um breve momento no chão para facilitar a entrada de seu ombro embaixo da perna do adversário.

3

Transfira todo o seu peso para a frente, ficando na ponta dos pés e puxando o quadril do adversário para cima pelo fundilho da calça.

6

Domine o 100 quilos largando a gola, passando o cotovelo para o lado da orelha do oponente e colocando a outra mão do lado oposto no chão, ao lado do quadril.

5

Baixe o quadril, levante a cabeça para que as pernas do oponente passem pela frente de seu rosto e empurre a mão do fundilho para baixo, colocando o quadril dele novamente no chão.

4

Veja por outro ângulo a colocação da mão no fundilho, levantando o quadril e a posição dos pés e pernas.

PASSAGEM TOREANDO

1 Após abrir as pernas do oponente, segure firmemente suas duas pernas com as mãos na parte interna dos joelhos, dando um pequeno passo atrás.

2 Ande para o lado tirando as pernas de sua frente, permaneça em pé e segure as pernas do adversário.

5

Solte a perna e abrace a cabeça dele pela frente do rosto, colocando o outro braço por baixo do braço do adversário e dominando os 100 quilos.

4

Mantendo o peso em seu ombro, coloque o joelho colado no quadril do adversário, esticando a outra perna e ainda mantendo as mãos no mesmo lugar.

3

Projete seu ombro sobre o estômago do adversário, esticando os braços para colocar as pernas dele no chão.

PASSAGEM COM JOELHO POR DENTRO

6

Só então tire os dois pés ao mesmo tempo e domine o 100 quilos.

1

Após abrir a guarda, transfira a mão do peito para a perna, baixando-a no chão. Feche o outro cotovelo, apoiando-o em sua própria coxa.

2

Entre com o joelho por cima da perna que foi abaixada, ao mesmo tempo que coloca a mão por dentro da outra perna.

5 Cruze o outro joelho por cima da perna que está esticada no chão, mantendo os dois joelhos juntos e prendendo a perna do oponente, pois os dois pés ainda se encontram do outro lado da perna.

4 Abrace a cabeça pela frente do rosto, usando a mão que estava na perna.

3 A mão que entrou por dentro da perna vai direto para a gola, segurando-a com o polegar para dentro e colocando todo o peso para a frente.

PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO

1

Desta vez utilize a mão que estava no quadril para baixar a perna do adversário, segurando-a na altura da coxa e pressionando-a para o chão.

2

Cruze o joelho por cima da perna que foi abaixada pressionando o outro cotovelo em direção ao quadril dele.

5

Chute o pé que estava por cima da perna para a frente, por baixo da outra perna, finalizando o movimento com o quadril de lado e total domínio do adversário.

4

Veja por outro ângulo o detalhe do posicionamento do pé e do braço por baixo do braço do oponente.

3

Segure o braço puxando-o para cima e coloque, ao mesmo tempo, a outra mão por baixo do outro braço do oponente.

PASSAGEM DE MEIA-GUARDA

1

Atenção para o posicionamento para se começar esta passagem. O pé que está preso deve estar bem perto do quadril, mantendo o joelho da perna presa num ângulo de 90º. O peso do ombro deve ser bem colocado pressionando o queixo do adversário e obrigando-o a olhar para o lado de fora. Por último, a mão deve estar no quadril, servindo de apoio para o cotovelo exercer a pressão necessária para livrar a perna.

2

Após a perna do adversário passar da linha do joelho, este deve ser imediatamente colocado no chão. Mantenha a mão escorando o joelho para que este não tente voltar a prender a perna como antes.

5

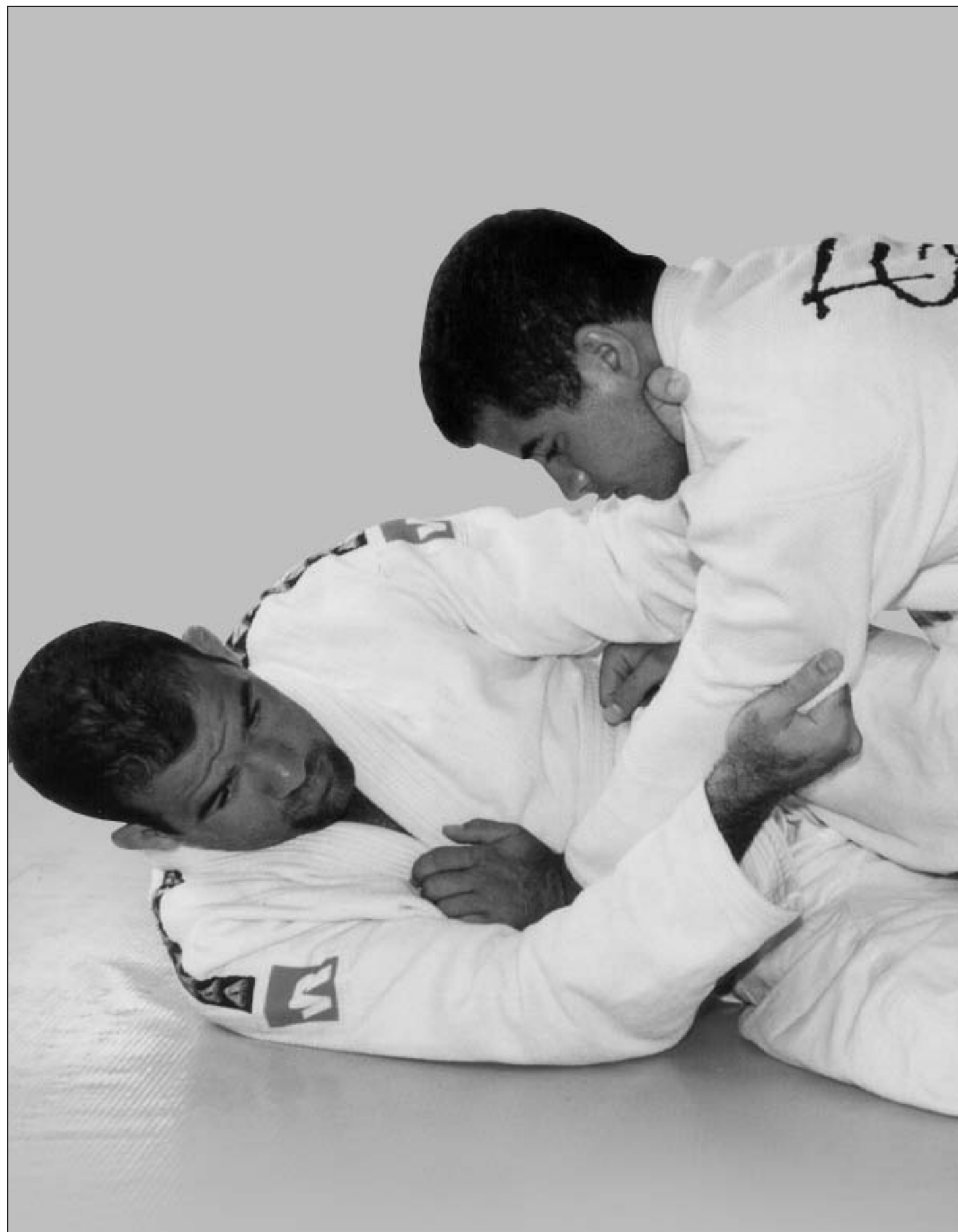
Coloque a mão na gola com o polegar para dentro e pressione o cotovelo para o chão. Isso obriga o adversário a virar o corpo para o outro lado, largando assim o pé que estava preso e cedendo a montada.

4

Adiante o joelho do outro lado para baixo da axila do adversário, levando também o braço dele para cima, ficando agora somente o pé preso.

3

Coloque a mão por baixo do braço que tentará empurrar seu joelho e caminhe para cima com ela aberta no chão.

4

RASPAGEM

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos para se aprender ou simplesmente se reciclar. Para que se entenda um pouco melhor o princípio das raspagens, é necessário compreender um princípio de equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo deste princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens. Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que nosso adversário seja projetado para a frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos com a combinação, usando uma raspagem que o jogue para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom vocabulário de raspagens, sempre que conseguirmos um pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma. Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.

RASPAGEM TESOURADA

1

O adversário faz postura, porém coloca em pé primeiro a perna oposta ao braço que está na frente.

2

Abra a perna apoiando a panturrilha em cima da coxa do oponente e fugindo o quadril para o mesmo lado.

5 Acompanhe o desequilíbrio, vá para cima e monte, permanecendo com a mão na gola até o fim do movimento.

4 Faça o movimento como se estivesse chutando uma bola com a perna que estava dobrada na barriga do adversário e dobre a outra perna para fazer o movimento como se fosse uma tesoura.

3 Entre a canela inteira na barriga dele deixando apenas o pé para fora e, colocando a outra perna deitada no chão, mantenha a mão na gola durante todo o movimento.

RASPAGEM COM A MÃO NA FAIXA

1 O oponente entra em sua guarda, mas não domina seu tronco.

2 Sente e coloque seu braço na diagonal por cima do ombro do adversário, segurando a faixa e posicionando o outro braço atrás e esticado.

3 Abra as pernas, levante o quadril e gire o tronco olhando para o chão. Repare na posição dos dedos voltados para trás (em relação ao seu corpo) na mão que está apoiada no chão.

5

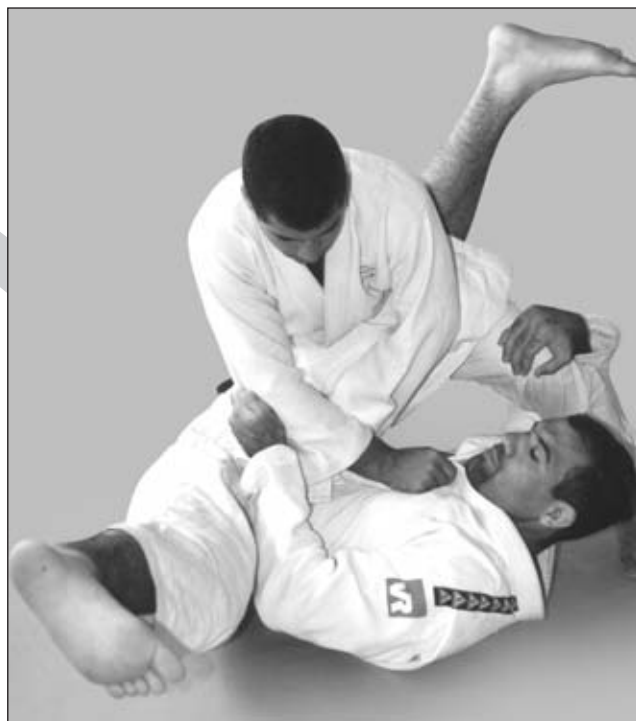
Gire para cima e domine a montada, abrindo os braços e se equilibrando.

4

Passe a mão que está na faixa para o cotovelo do adversário e puxe-o para seu peito para que ele não possa se apoiar.

RASPAGEM COM MÃO POR DENTRO DA PERNA

1 O adversário faz postura e levanta a perna errada novamente.

2 Entre a mão por dentro da perna que ele levantou, segurando firmemente o cotovelo oposto, abrindo as pernas e movimentando bem o quadril.

5 Finalize o movimento montado.

4 Utilize o apoio de seu cotovelo para subir, ao mesmo tempo que continua puxando a perna para si.

3 Pressione sua perna abaixo da axila, empurrando o oponente para o lado onde ele não tem apoio. Ao mesmo tempo, dobre sua outra perna para que a mesma não fique em baixo do corpo do adversário no final do movimento.

RASPAGEM NOS CALCANHARES

1

O oponente fica em pé na guarda em boa postura.

2

Coloque as duas mãos nos calcanhares do adversário, fechando os joelhos no peito dele para depois projetar o quadril para cima, fazendo com que os joelhos empurrem o peito dele para trás.

5

Jogue o braço dominado para o outro lado para poder ajoelhar a perna que estava esticada e conseguir assim a montada.

4

Puxe o braço para cima e projete seu quadril para a frente, esticando a perna.

3

Após a queda, ele tentará se apoiar para voltar para cima. Apóie sua mão no chão, venha com a outra mão na diagonal e segure o braço que ele apóia no chão.

BALÃO

1 Segure as duas mãos por trás dos cotovelos de ambos os braços e espere o oponente ficar em pé.

2 Puxe os cotovelos para você e coloque os dois pés ao mesmo tempo na virilha, flexionando bem as pernas.

5 Domine a montada.

4 Após sentir que o peso dele já passou para trás, feche seus cotovelos para que o oponente não possa apoiar suas mãos no chão, e role para trás por cima de seu ombro.

3 Estique as duas pernas para cima, projetando o adversário por cima da sua cabeça.

5

ATAQUES LATERAIS

Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio, no entanto muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se atente para alguns detalhes de colocação de peso, por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este espaço seja criado propositadamente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.

ESTRANGULAMENTO

1

Dominando o adversário na posição de 100 quilos, certifique-se de estar com o cotovelo encostado na orelha dele e seu braço por baixo do ombro para um melhor domínio.

2

Com a mão que estava do lado do quadril, segure a gola com a palma da mão para cima, esticando sua perna para o lado, de modo a ganhar o espaço necessário para que sua mão possa passar entre seu peito e o do oponente.

4

Abaixe a cabeça e retorne o quadril de frente, apertando o estrangulamento. Importante não abrir os cotovelos, e sim puxar o adversário na direção do seu peito.

3

Após segurar a gola, pese o cotovelo sobre o diafragma do adversário, virando sutilmente o quadril de lado para facilitar a entrada da segunda mão na gola, desta vez com o polegar para dentro.

ARM-LOCK PARTINDO DO 100 QUILOS

1

No 100 quilos, aproveite a má colocação do braço do adversário que abraça suas costas e enrole o braço segurando sua gola.

2

Ande até a cabeça dele, mantendo o braço enrolado o mais justo possível.

3

Mantenha um joelho de cada lado da cabeça dele e transfira o peso de sua cabeça para o lado oposto ao do braço enrolado, fazendo com que ele vire de lado.

5

Ponha os pés no chão e sente para trás, puxando o braço e finalizando no arm-lock.

4

Coloque seu joelho encostado na costela do mesmo lado do braço enrolado e levante ligeiramente sua cabeça.

KIMURA PARTINDO DO 100 QUILOS

1

No 100 quilos, aproveite a má colocação do braço do adversário que abraça suas costas e enrole o braço segurando sua gola.

2

Ande até a cabeça dele, mantendo o braço enrolado o mais justo possível.

5

Empurre a mão dele na direção das costas, mantendo sempre o braço dobrado (quanto menor a angulação, maior a alavanca), e finalize no kimura.

4

Puxe o braço para cima levantando seu tronco e mantendo-o colado ao braço do oponente.

3

Após chegar a esta posição, o adversário tenta tirar o braço pela frente do seu rosto. Então, segure o punho dele com a mão que estava solta e, com a mão que estava em sua gola, segure o seu próprio punho.

ESTRANGULAMENTO PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA

1

Partindo do 100 quilos, segure uma das mãos na gola com o polegar para dentro e com a outra segure o quadril do mesmo lado da gola. Pressione os cotovelos para baixo.

2

Com um pequeno salto se consegue colocar o joelho na barriga e a outra perna em pé. O pé da perna que está com o joelho na barriga deve ficar fora do chão e a canela inteira, sobre a barriga do adversário.

4

Tira-se o joelho da barriga e coloca-se no chão bem perto do quadril do adversário para que não se perca o equilíbrio. Abaixe a cabeça e aperte o estrangulamento.

3

A mão que estava no quadril entra por baixo do outro braço com a palma da mão para cima e segura no fundo da gola.

ARM-LOCK PARTINDO DO JOELHO NA BARRIGA

1

Partindo novamente do joelho na barriga, inicie a tentativa do estrangulamento.

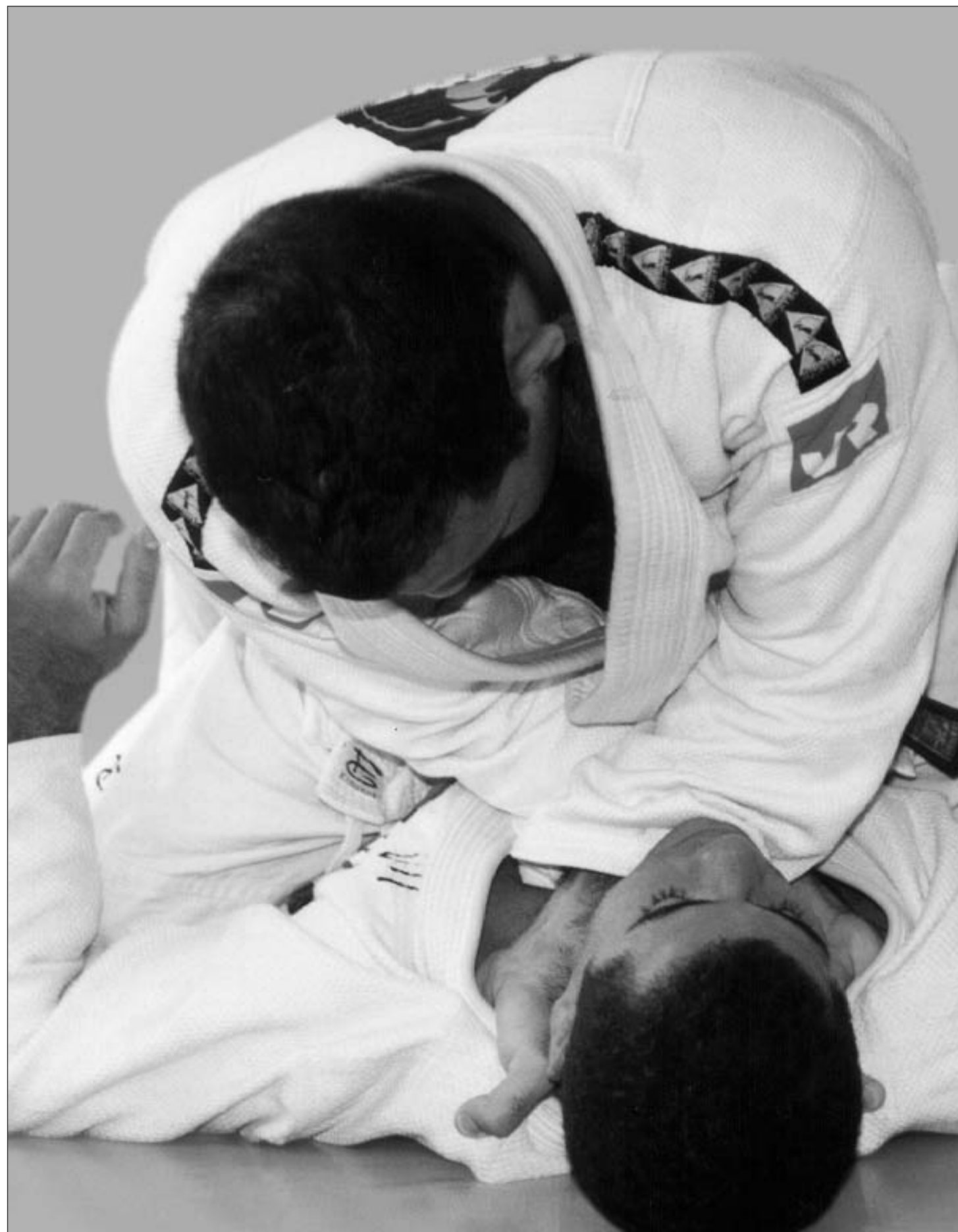
2

Na tentativa de defesa do adversário, segure o braço cruzado e puxe-o para cima.

4

Sente para trás com o quadril o mais próximo possível do corpo dele, puxando o braço e segurando firmemente o punho para finalizar no arm-lock.

3

Passe a perna que estava em pé para o outro lado, por cima da cabeça do adversário.

6

ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu, uma posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação. Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que se encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. O estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar sobre seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.

ESTRANGULAMENTO CLÁSSICO

1

Partindo da posição montada, abra os joelhos para um melhor equilíbrio e levante o tronco para facilitar o ataque.

2

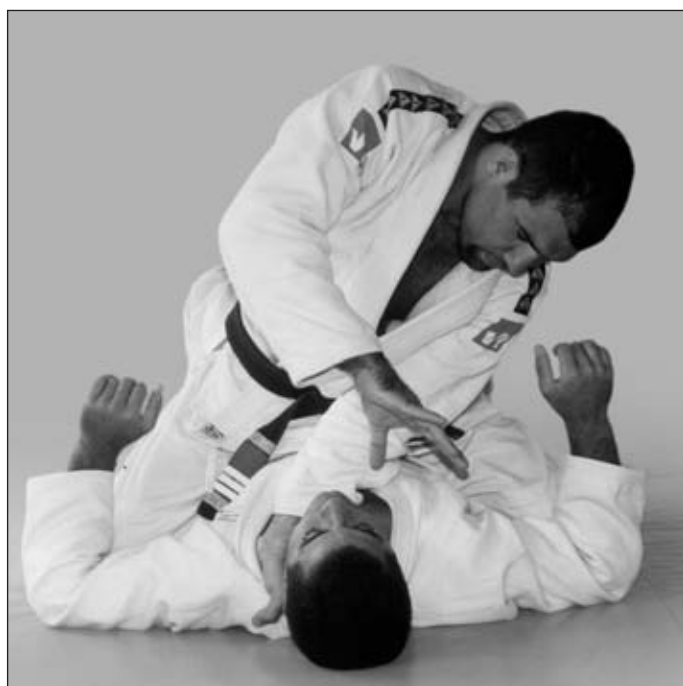
Com uma das mãos, ajuste a gola para que a outra possa entrar no fundo o máximo possível e com a palma da mão para cima.

4

Coloque a cabeça no chão do lado da mão que está por cima (no caso, a primeira), fazendo um apoio para poder então apertar o estrangulamento mais uma vez, puxando para seu peito e não abrindo os cotovelos.

3

Coloque a segunda mão também com a palma para cima, mas atente para que ela esteja por baixo da primeira, de modo que os punhos permaneçam retos e firmes.

ESTRANGULAMENTO DE POLEGAR

1

Depois de montado e com a primeira mão colocada como no estrangulamento clássico, inicia-se a entrada da segunda mão com o polegar.

2

Coloca-se só o polegar na gola, ficando os outros quatro dedos por cima do quimono.

4

Coloque a testa no chão do lado da mão que está por cima (no caso, agora, a que entrou de polegar) e aperte o estrangulamento da mesma forma puxando para o peito.

3

Vire o punho o máximo possível para dar o ajuste necessário.

ARM-LOCK CLÁSSICO

1 Você está na posição montada, e o adversário empurra seu peito.

2 Coloque as duas mãos sobre o peito dele, sendo uma por cima do braço que foi esticado.

5

Sente para trás abraçando o braço do adversário e depois segurando seu punho com o polegar dele voltado para cima. Flexione suas duas pernas e faça pressão com os joelhos para dentro. Então, levante o quadril e finalize no arm-lock.

4

Ainda com as mãos no peito, passe a perna por cima do rosto dele, sentando em cima de seu ombro.

3

Apóie-se no peito e coloque a perna oposta ao lado do braço em pé, girando seu quadril de forma que o mesmo prenda o cotovelo do oponente, impossibilitando-o de tirar o braço da posição.

AMERICANA

1 Montado, segure o punho do adversário na diagonal e com os cinco dedos por cima.

2 Empurre o braço dele para o chão com a ajuda da outra mão que empurra na altura do cotovelo.

4

Arraste a mão que está presa para trás, ao mesmo tempo que você levanta o cotovelo. Não deixe a mão sair do chão e mantenha o ângulo do braço o mais fechado possível.

3

Coloque seu cotovelo colado na orelha dele. A mão que empurrou o cotovelo agora segura seu próprio punho por baixo do braço do oponente, criando uma forte alavanca.

ARM-LOCK INVERTIDO

1

O adversário tenta empurrá-lo, mas ao mesmo tempo faz uma ponte que o desequilibra. Apóie uma das mãos no chão e com a outra segure o punho do braço que se estica em seu peito.

2

Passe a perna por baixo do rosto dele e comece a baixar o quadril.

4

Segure o punho firme, apontando o polegar dele para a frente e pressionando o quadril no mesmo sentido, finalizando no arm-lock invertido.

3

Gire seu quadril e também o seu tronco, ficando de frente para as pernas do adversário.

7

ATAQUES NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua preocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta a que ele teria de sair. Só lhe restará colocar a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar; recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.

MATA-LEÃO

1 Comece montado no oponente.

2 Ele começa a se virar. Permita que ele vire sem opor resistência. Apenas apóie suas mãos no chão para manter o equilíbrio e levante um pouco o quadril para facilitar a virada.

5

Veja nesta foto a posição correta dos ganchos e a possibilidade de aplicar o mata-leão também com as costas no chão.

4

Coloque imediatamente a outra mão atrás da cabeça com a palma voltada para si, aperte o mata-leão pressionando os cotovelos para seu peito e a mão da nuca para a frente.

3

Imediatamente após a virada, faça dois ganchos com os pés por dentro das pernas do adversário e enrole o pescoço com o braço, segurando em seu bíceps.

ESTRANGULAMENTO DE GOLAS

1

Comece a posição com os ganchos e as mãos colocadas uma por cima do ombro e a outra por baixo do braço do adversário.

2

A mão que estava por baixo estica a gola, preparando para que a outra possa segurar bem no fundo da gola com o polegar para dentro. Nesse momento posicione sua cabeça no mesmo lado em que segurou a gola.

4

Aperte as golas, sendo que a mão que está por baixo do braço segura a gola na altura do peito do oponente e faz pressão para baixo na direção de seus pés; enquanto isso, a outra gola é puxada colocando-se o cotovelo no chão e pressionando o ombro na nuca, mantendo sempre sua cabeça perto da cabeça do adversário.

3

Passe a outra mão que está por baixo do braço para a outra gola e fuja o quadril para o lado de sua cabeça.

ESTRANGULAMENTO COM UM BRAÇO ATRÁS DA NUCA

1

Com os ganchos nas costas e uma das mãos na gola por cima do ombro, a outra mão entra por baixo do braço do oponente.

2

A mão que entrou por baixo do braço vai direto para trás da nuca com a palma voltada para você.

Detalhe

3

Fuja o quadril para fora e estique o braço atrás da nuca, fechando o cotovelo da mão que segura a gola. Afaste seu corpo, estique os dois braços e aperte o estrangulamento.

RELÓGIO

1

Com o adversário na posição de quatro apoios, segure o punho do lado oposto ao que você se encontra, entrando a mão por baixo do braço.

2

Repare na posição do joelho no chão entre o cotovelo e o joelho do oponente, o que impede uma possível reposição de guarda dele.

4

Troque as pernas colocando a que estava de joelho no chão esticada à frente, ficando a outra esticada praticamente no mesmo lugar, como se fossem ponteiros de um relógio. Puxe a gola para cima e pese a cabeça para baixo para manter o domínio até o final do golpe.

3

Entre a outra mão no fundo da gola com o polegar para dentro, sempre pesando seu corpo sobre as costas, dificultando qualquer reação.

CRUCIFIXO

1

Com o adversário na posição de quatro apoios, domine o punho do lado oposto ao que você se encontra e coloque seu joelho entre o joelho e o cotovelo dele.

2

Estique a perna por baixo do braço, trazendo-o para o meio de suas pernas.

3

Com a mão que estava no punho, segure sua própria nuca e cruze as pernas, prendendo o braço do oponente no meio delas.

5

Com ele de barriga para cima, entre com a mão no fundo da gola por trás da cabeça e aperte o estrangulamento.

4

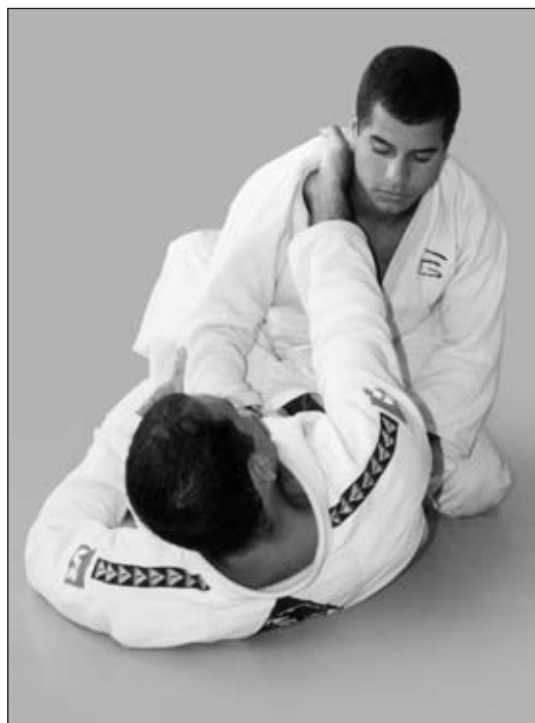
Dê um impulso com o pé apoiado no chão e role por cima das costas do adversário.

8

ATAQUES NA GUARDA

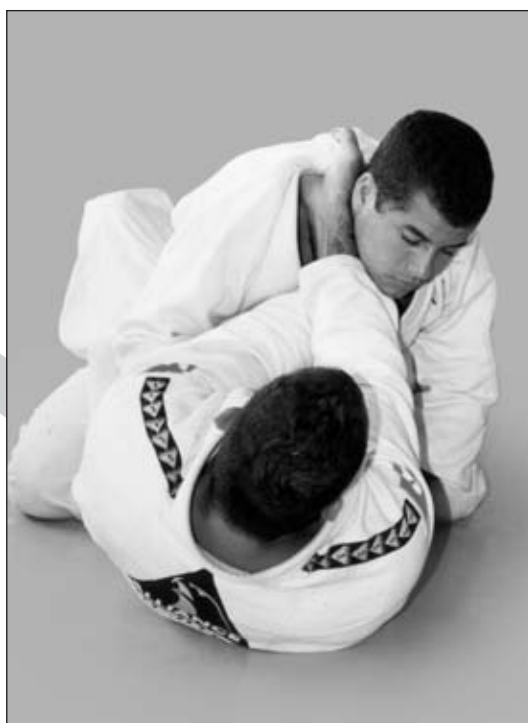
A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se têm grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço e estrangulamentos desta posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves de braço acontecem na seqüência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: "Nunca descanse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso". A combinação de ataques com raspagens e ataques novamente é quase infalível quando bem feita.

ESTRANGULAMENTO

1

Com o adversário em sua guarda, coloque uma das mãos no fundo de sua gola com a palma voltada para cima.

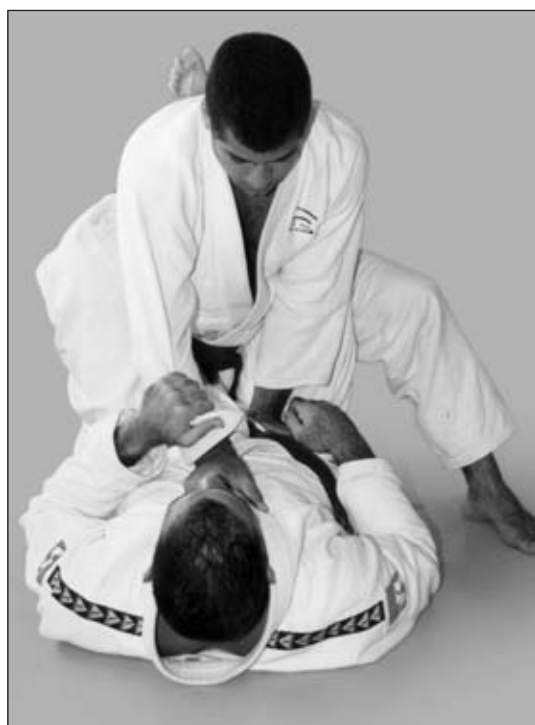
2

Entre a segunda mão por baixo do braço que já está na gola, também com a mão de "faca" (palma volta-da para cima).

4

Puxe o adversário, usando as pernas para trazê-lo, e aperte o estrangulamento, colocando sua cabeça encostada no ombro do oponente e puxando-o para o peito para estrangular.

3

Observe no detalhe o posicionamento das mãos.

ARM-LOCK

1 Após fazer postura, o adversário levanta a perna oposta ao lado do braço esticado em seu peito.

2 Enrole a perna com seu braço, coloque o pé na virilha e fuja o quadril para o lado do braço que está sendo atacado, levantando a outra perna e pesando-a nas costas dele.

4

Finalize no arm-lock, largando a perna e segurando o punho com as duas mãos.

3

Segure o punho e passe a perna sobre o rosto, pesando os dois pés para o chão.

KIMURA

1

O adversário coloca a mão no chão dentro de sua guarda. Imediatamente você segura seu punho com os cinco dedos para cima.

2

Abra a guarda sentando com o outro braço por cima do ombro na diagonal.

3

Enrole o braço já preso e segure-o em seu próprio punho sempre com os cinco dedos para cima, de modo que ele não consiga esticar o braço.

5

Coloque a perna por cima das costas do adversário, para evitar que ele role e desfaça o golpe, e empurre a mão presa em direção da nuca, fazendo a chave do kimura.

4

Fuja bem o quadril para o lado do braço, fazendo com que seu oponente fique com o rosto no chão.

GRAVATA TÉCNICA

1

Com o adversário em sua guarda fechada, sente e envolva seu pescoço com o braço.

2

Com a outra mão também por cima do ombro, segure seu punho e procure sentir que seu braço está exatamente no pescoço, e não no queixo do oponente.

4

Deite e estique as pernas, levantando o quadril para aumentar a pressão e conseguir o estrangulamento, puxando para cima o braço que enrolou o pescoço, com a ajuda da mão que segura o punho.

3

Veja no detalhe o posicionamento das mãos para o estrangulamento.

TRIÂNGULO

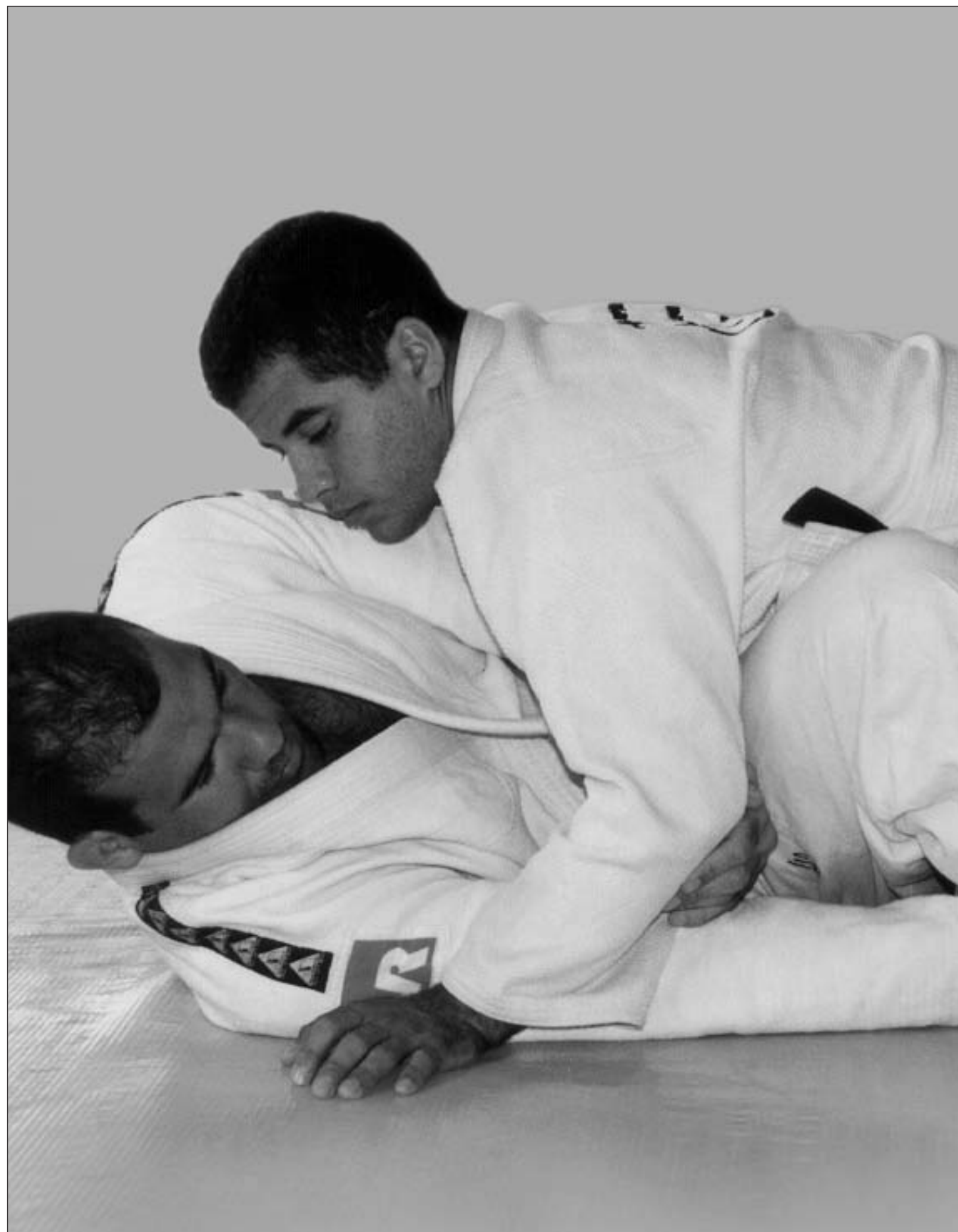
1 O adversário tenta abrir suas pernas, colocando uma das mãos por dentro.

2 Coloque o pé na virilha do lado em que você tem o domínio do braço e suba a outra perna, enrolando o pescoço dele. Puxe o braço no sentido diagonal.

4

Puxe a cabeça com as duas mãos pressionando os joelhos um de encontro ao outro e os dois de encontro ao peito.

3

Puxe o pé com a mão para que sua panturrilha fique bem atrás da nuca dele e depois passe a outra perna por cima do pé que foi puxado, fazendo com que este fique exatamente atrás da articulação do joelho.

9

SAÍDAS DE BAIXO

Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa e, partindo deste princípio, entramos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas. Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120 quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem: vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não o consegue manter dominado. Este fundamento é de extrema importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.

BARRIGADA

1

O oponente montado coloca uma das mãos no fundo de sua gola para iniciar um ataque.

2

Segure o punho mantendo o cotovelo o mais próximo possível do chão. Segure a outra mão na altura do ombro, fechando também o cotovelo.

5

Complete a saída ficando na postura de guarda.

4

Fique de joelhos, puxando o punho para baixo, de modo a evitar qualquer tentativa de estrangulamento.

3

Faça uma ponte em que só fiquem apoiados no chão seus dois pés com as pernas bem flexionadas e seu ombro do lado para o qual você está girando. A mão que está no ombro ajuda a puxar o adversário para baixo, fazendo-o perder ainda mais o equilíbrio.

SAÍDA DE COTOVELOS

1 Com o adversário montado, comece a colocar seu corpo de lado, esticando a perna e escorando a coxa com a mão oposta.

2 Empurre com as duas mãos a perna do adversário e tire a perna esticada por baixo, fugindo o quadril para o lado oposto.

3 Prenda a perna como mostra o detalhe e fuja o quadril para o outro lado.

6

Tire a perna no espaço criado e tranque a guarda, completando a reposição.

5

Apóie o pé no chão e fuja mais uma vez o quadril para o lado da perna que ainda está presa, puxando o braço e esticando o corpo.

4

Escore o joelho do outro lado e recolha sua perna, desta vez encolhida e com o joelho alto.

REPOSIÇÃO DE GUARDA

1

O adversário domina o 100 quilos com a mão pela frente do rosto e a outra por baixo do cotovelo, conseguindo um bom domínio.

2

Faça uma ponte colocando o braço esticado pela frente do rosto dele para que, com seu ombro, você desloque sua cabeça.

3

Na seqüência, fuja o quadril e escore o quadril com o braço esticado, criando assim um grande espaço.

5

Complete o movimento, esticando seu corpo, puxando o braço dele e trancando a guarda.

4

Venha com a perna por baixo do corpo de seu oponente, voltando o quadril para o outro lado.

SAÍDA DAS COSTAS

1

O adversário está com os dois ganchos nas suas costas e a primeira providência é proteger o pescoço, colocando o bíceps colado na orelha para não permitir que ele ponha a mão por cima do ombro em sua gola ou mesmo enrole o braço para tentar um mata-leão.

2

Faça uma ponte levantando o quadril e colocando a cabeça no chão, do mesmo lado do braço que o defendia.

5 Complete a saída colocando-o na guarda.

4 Escore com a mão o outro joelho para não ceder a montada e encolha seu joelho no peito de seu adversário. Continue fugindo o quadril.

3 Ainda com o quadril alto, ajude com a mão a tirar o gancho do mesmo lado da cabeça e fuja o quadril para o mesmo lado.

BARRIGADA COM A CABEÇA PRESA

1 O oponente monta e abraça sua cabeça pela frente do rosto.

2 Segure o cotovelo com uma das mãos, puxando-o para baixo, e escore com a outra mão o quadril, mantendo o cotovelo apoiado no chão.

4

Gire de joelhos e caia na guarda dele, completando a saída.

3

Inicie a barrigada fazendo uma ponte para o lado do cotovelo dominado e empurrando a outra mão do quadril para cima.

10

QUEDAS

A parte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu como no judô, pois vale apenas dois pontos, é muito importante do ponto de vista da defesa pessoal e no jiu-jítsu, desportivo se torna a cada dia um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que pode se considerar uma vantagem. As quedas têm um princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma força de alavanca. Esse princípio dá uma noção de equilíbrio muito grande, proporcionando uma boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser treinado como qualquer outro fundamento.

O SOTO GARI

1

Em pé de frente um para o outro, segure, no caso de ser destro, a mão direita na gola e a mão esquerda no braço; se for canhoto, inverta.

2

Dê o passo esquerdo à frente, colocando o pé ao lado do pé do adversário, mantendo a perna que deu o passo semiflexionada, transferindo assim todo o peso do adversário para a perna direita.

3

Com a ponta do pé voltada para baixo, chute a perna direita para frente, passando por entre sua outra perna e a do oponente. Transfira todo o seu peso para a frente.

6

Finalize a queda segurando o braço do oponente e mantendo seu corpo ereto.

5

Ao mesmo tempo, empurre a mão da gola para baixo, projetando o adversário ao chão.

4

Volte com a perna varrendo a perna de apoio do oponente, lembrando de manter o pé sempre fora do chão.

O GOSHI

1

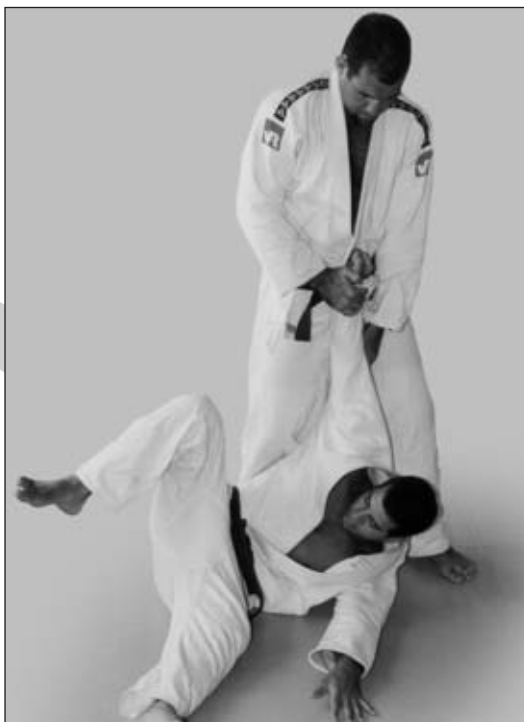
Partindo da posição básica vista na série anterior, dê um passo ao lado, ao mesmo tempo em que abraça as costas por baixo do braço do adversário, colando a cabeça no peito dele e puxando o braço para você.

2

A perna que estava atrás volta para a frente, ficando com os pés paralelos e sempre colocados dentro da largura dos pés do adversário, flexionando bem as pernas para que seu quadril fique mais baixo que o dele e você consiga desequilibrá-lo melhor.

5

Segure o braço do oponente e mantenha o corpo ereto.

4

Gire o tronco e complete a projeção.

3

Baixe a cabeça e estique as pernas, passando o quadril ligeiramente para fora, elevando-o e tirando o adversário do chão.

KOSHI GURUMA

1

Partindo da posição básica, abrace o pescoço do adversário, ao mesmo tempo em que dá um passo na diagonal com a perna do mesmo lado do braço.

2

Recue a outra perna e encaixe o quadril, flexionando as duas pernas, ficando de costas para o oponente e com os dois pés entre a largura dos pés dele.

4

Complete segurando firme o braço do adversário e mantendo o corpo ereto.

3

Eleve o quadril esticando as pernas e girando o tronco para conseguir a projeção.

IPPON SEOI NAGUE

1

Partindo da posição básica, dê um passo na diagonal, colocando o braço do mesmo lado por baixo do braço do oponente. Não segure em nada: apenas prenda o braço dele pela pressão do seu bíceps.

2

Recue a outra perna e encaixe o quadril, colocando seu peso para a frente e tirando o peso dos calcanhares.

4

Finalize o movimento com o corpo ereto e segurando o braço do oponente.

3

Estique a perna, levantando o quadril e girando o tronco para conseguir a projeção.

MOROTE GARI

1 Comece o movimento sem segurar no quimono, dando um passo com a perna à frente.

2 Aproxime o outro pé do pé que estava à frente, diminuindo a distância.

3 Adiante novamente o pé da frente, coloque a cabeça para o lado de fora e colada no quadril e segure as mãos atrás da articulação dos joelhos.

5

Continue segurando as pernas, mas mantenha o equilíbrio no final do movimento.

4

Projete os ombros para a frente e puxe as pernas para você, tirando o oponente do chão.

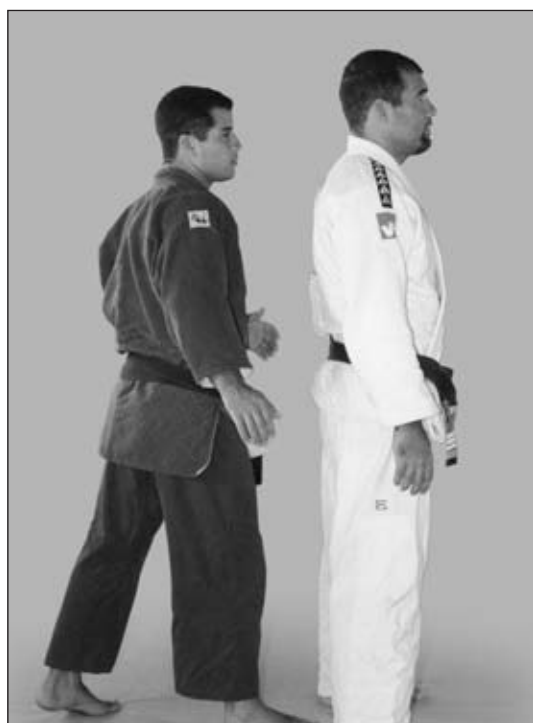
PARTE II

INTERMEDIÁRIO

11

DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal ocorre exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.

GRAVATA PUXANDO POR TRÁS

1

O agressor se aproxima por trás e prepara o ataque.

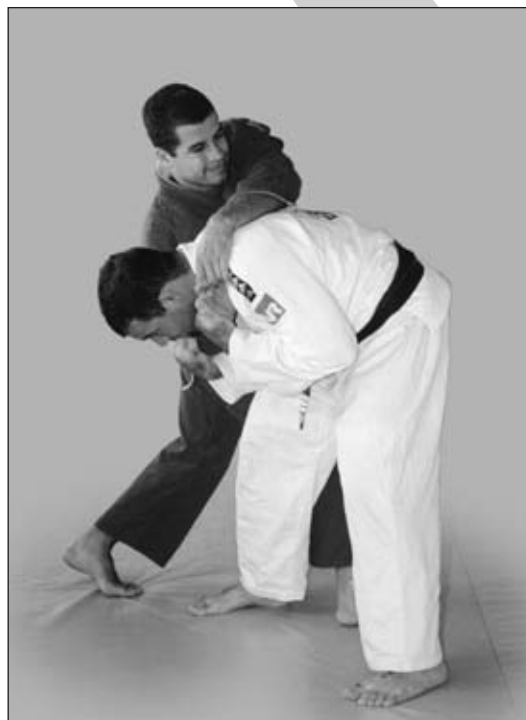
2

Após segurar na gravata por trás, o agressor com a perna entre suas pernas faz uma alavanca para entortar seu corpo para trás. Primeiramente segure o braço dele com uma mão no punho e a outra na altura do cotovelo mantendo seus cotovelos junto a seu corpo para aliviar a pressão do estrangulamento.

5

Com os dois pés fixos puxe-o para baixo fazendo a queda e dominando o braço no final do movimento.

4

Aproveite que o peso do adversário está para trás e faça um giro de 180 graus para o lado do braço do ataque; mantenha o pé de apoio atrás da perna do agressor e flexione o corpo para desequilibrá-lo.

3

Dê um passo atrás com a perna do mesmo lado do braço do ataque.

ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS PELA FRENTE

1

O agressor o abraça por cima dos braços pela frente; o objetivo neste caso geralmente é derrubá-lo para trás ou levantá-lo do chão.

2

Imediatamente coloque as mãos no quadril do agressor e coloque seu corpo em base com seu quadril para trás; isso fará com que se crie uma alavanca que impossibilitará o ataque.

3

Dê um passo para o lado contrário de sua cabeça, abraçando as costas do adversário, e mantenha a outra mão no quadril para continuar com a distância correta.

6 Complete a queda dominando o braço.

5 Efetue a queda de quadril.

4 Corte a frente do agressor entrando em queda de quadril, e passe a mão do quadril para o braço.

ABRAÇO POR CIMA DOS BRAÇOS POR TRÁS

1 O agressor o abraça por trás imobilizando seus braços.

2 Primeiramente se preocupe em livrar o movimento de seus braços flexionando um pouco as pernas e caindo em base.

5

Quando largar as pernas durante o movimento, aproveite o tempo da queda para segurar o braço de seu adversário e girar seu corpo para o lado contrário do movimento, o que o colocará em uma posição de domínio criando assim a possibilidade de uma chave de braço ou outro ataque qualquer.

4

Levante o adversário do chão; para isso você deve manter seu olhar no seu pé de apoio do lado contrário em que levantou seu oponente para que você não se desequilibre. Atente também para que você não segure seu adversário até o final do movimento; largue-o assim que sentir dificuldade de manter seu olhar fixo sobre o pé de apoio.

3

Dê um passo para trás de seu adversário e segure os dois joelhos com as mãos por fora das pernas.

DEFESA DE GRAVATA TÉCNICA

1

Uma situação bastante comum é o ataque desta gravata que, ao contrário das outras, é chamada de técnica pois realmente tem eficiência como estrangulamento.

2

Primeiramente segure o punho da mão que envolve seu pescoço e com a outra mão abrace por cima do ombro aliviando assim a pressão do estrangulamento.

3

Ande para o lado oposto da cabeça, ou seja, o mesmo lado da mão que abraça o ombro.

6

Complete a queda e coloque o joelho na barriga para dominá-lo.

5

Use o quadril para levantar o oponente e deslize o braço por dentro das pernas para sustentar seu peso no alto.

4

Agora tire a mão do punho e a coloque entre as pernas do adversário; repare que a mão é colocada apenas apoiada com as costas da mão na perna para conduzir o movimento pois não se deve tentar fazer força com esta mão.

DEFESA DE TAPA NO ROSTO

1

Em distância segura, o adversário prepara o ataque; apenas mantenha a base e a atenção.

2

Quando o adversário tentar o tapa, adiante o passo do mesmo lado do ataque e bloqueie com o antebraço o bíceps dele; coloque sua mão em forma de gancho para que ela segure o tríceps do agressor impedindo que ele crie distância novamente para tentar outro golpe.

3

Dê um passo para o lado oposto do ataque abraçando as costas do oponente e protegendo a cabeça junto ao peito, encurtando a distância e saindo do perigo de qualquer ataque.

5

Complete a queda e domine o 100 quilos.

4

Estique a perna por trás do corpo de seu oponente fazendo um calço em suas pernas e puxando-o para trás com a mão da cintura e com a ajuda do peso da cabeça para frente.

12

PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda é um pouco complexo, pois, como em tudo no jiu-jítsu, você depende das reações do adversário para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem melhor do que a outra; existe, sim, a melhor hora de ser aplicada, porém, mesmo escolhendo a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É aí que entram as combinações que são, na verdade, o grande segredo do bom passador de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem; portanto é preciso que se treine cada técnica isoladamente e, depois de bem aprendida, se comece a treinar as variações de uma para outra, o que lhe abrirá um leque enorme de possibilidades, trabalhando assim sua capacidade de criar novas situações que sejam indefensáveis. Outro fator imprescindível é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa posição de passagem, deve-se manter o adversário sempre em desconforto, para que ele não tenha nenhuma possibilidade de ataque ou mesmo de raspagem. Isso também vai depender de suas variações, pois, se para onde ele tentar uma defesa você já estiver esperando com outro ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.

POSTURA COM A MÃO NAS AXILAS

1

Existem várias maneiras de se abrir a guarda, e esta em especial é uma das que mais inibe os ataques do adversário. Deve-se colocar uma mão em cada gola e ajustar bem as golas embaixo das axilas mantendo o tronco do adversário fixo no chão; mantenha também as palmas de suas mãos voltadas para baixo.

2

Fique em pé para criar um espaço entre seu quadril e o dele; para isso dê um pequeno passo para trás. Após conseguido este espaço agache com um dos joelhos entre as pernas do oponente, a outra perna em pé para trás, e comece a levantar novamente para forçar o adversário a abrir as pernas.

3

Com a guarda já aberta leve sua mão do lado da perna que está atrás e segure a barra da calça; flexione um pouco o outro braço ficando com seu cotovelo na altura do quadril de seu oponente.

6

Tire a mão da perna e domine o pescoço passando a guarda.

5

Cole o joelho no quadril ao mesmo tempo que coloca seu peso sobre seu oponente. Neste momento a mão permanece segurando a perna.

4

Dê um passo para o lado ao mesmo tempo que pressiona a perna dominada para o chão. Mantenha as pernas esticadas para o quadril ficar alto e baixe a cabeça na direção da barriga do adversário; atente para a pressão que deve exercer o cotovelo no quadril do mesmo.

PASSAGEM POR FORA COM UMA MÃO NA PERNA

1 Depois da guarda aberta – e não importa como você a abriu – o mais importante é que você não permita que seu adversário se arrume. Para isso encolha os cotovelos evitando que ele coloque o pé em seu quadril ou em seu bíceps.

2 Com uma das mãos segure a perna na parte interna e abaixo do joelho.

5 Solte a perna e abrace o pescoço passando a guarda.

3 Este próximo movimento deve ser simultâneo. Você deve ao mesmo tempo baixar a perna dando seu passo por cima da mesma e do outro lado entrar a mão pelo meio das pernas segurando a faixa do adversário para travar o movimento de seu quadril; seu ombro deve estar pesando sobre o diafragma (boca do estômago) e seu rosto virado para fora para que seu domínio seja melhor.

4 Cole seu joelho no quadril do adversário ajustando bem o quadril dele com a outra mão e permanecendo com a mão na perna para que ele não possa repor a guarda.

PASSAGEM COM UMA MÃO NA PERNA E OUTRA POR DENTRO

1

Partindo da mesma posição anterior, o adversário neste caso defende sua guarda voltando a perna por cima do ombro impossibilitando a passagem.

2

Coloque seu joelho por cima da perna que já estava dominada, e ao mesmo tempo leve a mão que dominava a faixa para a gola, segurando-a com o dedo polegar voltado para dentro.

3

Solte a perna e abrace a cabeça mantendo a gola dominada pela outra mão e a canela prendendo a perna e o peso distribuído entre o joelho e o cotovelo do mesmo lado.

5

Vire o quadril de frente novamente e domine a passagem de guarda.

4

Troque o quadril mantendo o joelho prendendo a perna e jogando a outra perna por trás.

PASSAGEM EMBORCANDO COM A MÃO NO QUADRIL

1 Após abrir a guarda, coloque as duas mãos ao mesmo tempo por dentro das pernas de seu adversário.

Detalhe.

2 Ajoelhe as duas pernas e puxe o quadril de seu oponente para perto de você.

3 Muitas vezes não se consegue segurar a gola para emborcar o adversário e passar a guarda; neste caso deve-se segurar a mão na calça do lado oposto do quadril tendo todo o antebraço no prolongamento do mesmo (ver detalhe acima).

6

Passe a guarda dominando os ombros por baixo dos braços e colando seu peito sobre o dele.

5

Abaixe seu quadril pressionando o umbigo para o chão e continue segurando a calça para evitar que ele fuja o quadril.

4

Estique a perna para trás tirando os dois joelhos do chão colocando todo o seu peso sobre o quadril do oponente, pesando bem o cotovelo para baixo.

PASSAGEM DE MEIA GUARDA COM CANELA NA COXA

1 Domine a meia guarda prestando atenção na posição da perna que está presa; o pé deve estar bem perto do quadril do adversário.

2 Levante o quadril e coloque o joelho por cima da barriga do seu adversário fazendo com que a sua canela fique apoiada na coxa dele.

3 Sente no chão novamente e coloque a mão para empurrar o joelho.

5

Vire de frente e passe a guarda.

4

Puxe a perna do meio das pernas do adversário; a canela na coxa criará uma alavanca perfeita para que você tire a perna sem grandes dificuldades.

13

RASPAGENS

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos para se aprender ou simplesmente se reciclar.

Para que se entenda um pouco melhor o princípio das raspagens, é necessário compreender um princípio de equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo desse princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens. Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que nosso adversário seja projetado para frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos com a combinação, usando uma raspagem que o jogue para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom repertório de raspagens, sempre que conseguirmos um pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma. Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.

RASPAGEM DE MEIA GUARDA

1

Por baixo, abrace o braço do lado da perna que está presa segurando no quimono na altura das costas para impedir que o seu oponente empurre sua perna para tentar montar. Seu outro braço deve estar encolhido com o cotovelo escorando o quadril, e a perna do lado de fora é que prende a perna do adversário.

2

Em seguida mantenha a mesma posição de domínio e faça com a perna do meio um calço pelo lado de fora da perna de seu adversário.

4

Gire para cima e domine a posição de meia guarda; esta técnica assim como todas as raspagens vale 2 pontos em uma competição.

3

Em um só movimento coloque o pé no chão de apoio e faça uma ponte esticando o braço de forma que seu bíceps desloque a cabeça de seu adversário fazendo-o desequilibrar-se.

RASPAGEM PÉ NA VIRILHA E GANCHO

1

Comece trabalhando a guarda aberta com o pé na virilha dominando braço e gola do mesmo lado. Preste atenção que o quadril deve estar voltado para o outro lado e o outro pé apoiado no bíceps.

2

Troque a pegada da gola para o braço e depois do braço para o calcanhar, mantendo os pés firmes na mesma posição.

3

Aproveite o momento em que seu adversário tenta tirar o braço pois ele fatalmente colocará o peso para trás, o que lhe proporcionará o tempo certo para descer o pé do bíceps para atrás do calcanhar, com o seu peito do pé funcionando como um calço.

5

Complete a posição conseguindo um domínio por cima; a meia guarda é o mais comum porém conseguir uma montada não é impossível e cair na guarda também é provável.

4

Simultaneamente empurre o pé da virilha, puxe a mão do calcanhar e levante o gancho na direção para a qual o pé de seu adversário aponta, geralmente na diagonal a frente dele.

RASPAGEM TRIPÉ

1

Inicie com o mesmo domínio da posição anterior.

2

Inverta o quadril para o outro lado para alcançar com a mão que estava na gola o calcanhar; a perna que estava no bíceps deve ficar estendida no chão entre as pernas do oponente.

4

Fique de joelhos e domine a meia guarda.

3

Faça o movimento de puxar com as duas mãos e raspe a perna no chão até que sua perna encontre a do adversário e o faça desequilibrar para trás; a parte da sua perna que deve tocar o calcanhar dele é logo acima do tendão de Aquiles, e o pé da virilha faz o movimento contrário empurrando o quadril.

RASPAGEM COM GANCHO POR TRÁS E BALÃO

1 Comece a posição com o mesmo domínio das anteriores.

2 O adversário colocará a perna no meio de suas pernas para descalçar o pé da virilha, o que fará com que você perca o domínio.

3 Faça imediatamente um gancho por trás da perna para manter ele sob seu controle.

6 Dê uma cambalhota e complete a posição na montada.

5 Estique as duas pernas fazendo com que ele saia do chão.

4 Coloque o pé que estava no bíceps na altura da faixa de seu adversário puxando-o para cima de você pelos dois braços; seus joelhos devem estar encolhidos e próximos a seu peito.

RASPAGEM TESOURADA COM GANCHO POR TRÁS

1 A posição começa igual à anterior com o gancho por trás da perna; repare que agora estamos vendo a posição de um outro ângulo.

2 Prepare-se para executar o balão novamente e perceba o detalhe da posição do pé na faixa, assim como do joelho mantido por dentro do braço do adversário.

3 Na tentativa de evitar o balão, o adversário se ajoelha, o que cria um novo desequilíbrio.

6 Por fim domine a montada.

5 Com o domínio dos braços se puxe para cima.

4 Estique a perna por fora para fazer um calço no joelho do oponente; com os braços faça um movimento como se quisesse cruzar os braços dele e simultaneamente force seu joelho para dentro.

14

ATAQUES LATERAIS

Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio; no entanto muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se atente para alguns detalhes de colocação de peso; por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este espaço seja criado propositadamente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.

KIMURA

1 Começaremos o ataque dominando o 100 quilos com o braço envolvendo o ombro e a outra mão ao lado do quadril para evitar a reposição de guarda.

2 Coloque o joelho sobre a barriga do adversário para forçá-lo a empurrá-lo.

3 Com a mão do mesmo lado do joelho segure o punho do adversário e empurre-o para o chão, e ao mesmo tempo coloque seu outro braço por baixo do braço do adversário e segure seu próprio punho; repare que a pegada sempre é feita com os cinco dedos para cima.

5

Passe a perna por cima da cabeça do adversário e levante seu cotovelo do mesmo lado; com o apoio do outro cotovelo no chão empurre o punho na direção de seu pé.

4

Tire o joelho da barriga voltando para o 100 quilos mas agora inverta a base, e mantenha o braço dominado como antes.

ARM-LOCK GIRANDO

1 Domine o 100 quilos abraçando a cabeça.

2 Apóie as duas mãos no chão travando o quadril e a cabeça e coloque o joelho na barriga; certifique-se de que a outra perna está em pé e esticada.

3 Quando o adversário tentar empurrar seu joelho, segure o tríceps dele com a palma da mão voltada para cima e pese o cotovelo em cima das costelas.

5

Gire sentando para trás e finalize no arm-lock.

4

Dê um passo com a perna que estava em pé para o outro lado puxando o braço do ataque para cima.

CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA

1

Com o 100 quilos dominado perceba a posição do braço do adversário abraçando suas costas, e deixando o braço dele entre seu braço e sua cabeça.

2

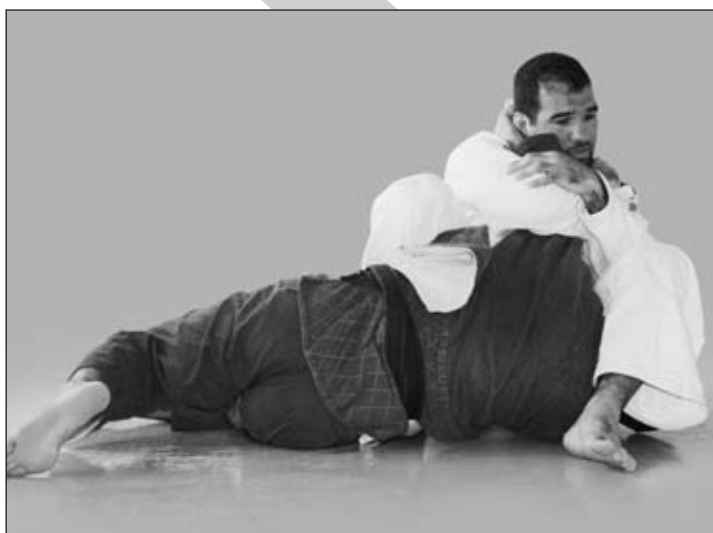
Envolva o braço segurando em sua própria gola e coloque a outra mão no chão do mesmo lado.

3

Estique o braço da mão que estava apoiada e coloque o joelho na barriga, levantando o tronco e colocando sua articulação sobre a dele.

5

Leve a outra mão para cima de seu cotovelo e pressione para baixo para finalizá-lo

4

Passe a perna por cima da cabeça dele e sente para trás; não deite, mantenha-se sentado.

ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO

1

Comece o ataque com a imobilização 69.

2

Aproveite que seu adversário erra e abraça suas costas para enrolar o braço dele e segurar na gola com a palma da mão voltada para cima.

3

Volte para o lado trocando a base das pernas e puxando a gola para cima.

5

Volte de frente esticando toda a perna e colocando o cotovelo e o quadril no chão; escorregue o cotovelo no chão forçando para cima e finalize no estrangulamento.

4

Coloque o polegar por cima na outra gola.

ESTRANGULAMENTO GUILHOTINA

1

Domine o 100 quilos abrindo a gola e abraçando o adversário pela frente do rosto.

2

Aproveite a gola aberta e coloque a segunda mão de faca (palma da mão para cima) o mais próximo que puder de sua outra mão.

Veja o detalhe da pegada.

3

5

Encoste a parte interna do joelho no rosto do adversário para impedir que o mesmo escape e pressione o estrangulamento, como se quisesse rasgar o quimono entre suas mãos.

4

Comece a girar para o 69 colocando seus cotovelos bem próximos um do outro deixando sua cabeça colada no peito do oponente.

15

ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu, uma posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação. Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que você encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. Estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois este é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar sobre seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.

ARM-LOCK

1

Começaremos a posição montado com os joelhos bem avançados, ficando bem abaixo das axilas, o que dificulta a saída de nosso adversário.

2

Na tentativa de escapar, o oponente empurra as mãos embaixo das axilas; em primeiro lugar coloque suas mãos no chão para recuperar o equilíbrio e escolha o braço a ser atacado.

4

Deite para trás deixando o pé por baixo da cabeça e segurando o punho com as duas mãos para fazer o arm-lock; o movimento do joelho deve ser deslizante e contínuo até você deitar e finalizar o golpe.

3

Apos o braço escolhido coloque a perna oposta em pé, ficando assim com dois apoios: o pé e a mão, que deve estar na linha da cabeça do oponente.

MANGA-LEÃO (EZEQUIEL)

1

Comece a técnica montado abraçando a cabeça do adversário; o seu peso deve estar para o lado de sua cabeça, onde você tem a mão livre para apoiar caso o adversário tente escapar com um upa-e-roda.

2

Com a mão que abraçou a cabeça segure por dentro da manga do outro braço com os 4 dedos para dentro.

4

Estique o braço que foi colocado a frente do pescoço como se o mesmo fosse tocar o chão, e finalize puxando a manga e fazendo o estrangulamento.

3

Coloque a mão fechada por cima do pescoço do adversário. Sua mão deve ficar bem próxima a seu bíceps.

ESTRANGULAMENTO DE GOLA

1 Partindo da montada, seu oponente inicia uma saída de cotovelos virando o corpo de lado.

2 Em primeiro lugar levante a perna colocando seu calcanhar bem próximo da barriga dele e ao mesmo tempo adiante o outro joelho na linha da cabeça de seu oponente; as mãos já começam a tomar seus lugares neste momento.

5

Após conseguir colocar a mão atrás da nuca, sempre por baixo do braço, estique os dois braços e faça o estrangulamento.

4

A mão que ajudava a dar a gola para a outra agora deve ir atrás da nuca do adversário para criar o apoio para o estrangulamento.

3

A primeira mão funciona como ajudante esticando a gola para a mão que vem por trás da cabeça segurar. Pegue bem firme e fundo na gola.

DESTRAVADA PARA ARM-LOCK

1

Na posição de estrangulamento pense a possibilidade de criar um ataque de braço; para isso basta, ao invés de colocar o polegar na gola, colocar a mão no chão.

2

Para então passar a perna sobre o rosto de seu adversário que pode proporcionar-lhe um arm-lock direto ou uma defesa como observamos na foto; neste caso enrole o braço de seu oponente com seu braço e segure sua gola apoiando sua outra mão no chão do lado da cabeça de seu oponente.

5

Estique o braço deitando para trás e finalize no arm-lock.

4

Se ainda assim não for suficiente, coloque o pé da perna que estava sobre o abdômen do adversário no bíceps dele e empurre para estourar a pegada das mãos facilitando a chave.

3

Comece a pesar seu corpo para a diagonal e para trás usando todo o seu peso contra o braço de seu adversário.

ESTRANGULAMENTO COM POLEGAR

1 Comece com o domínio da montada.

2 Coloque a primeira mão no fundo da gola cruzada, e preste muita atenção na posição do punho, pois este vai definir o sucesso do golpe; mantenha a palma da mão voltada para cima, e comece a colocar o peso para o lado da gola que você segurou.

5

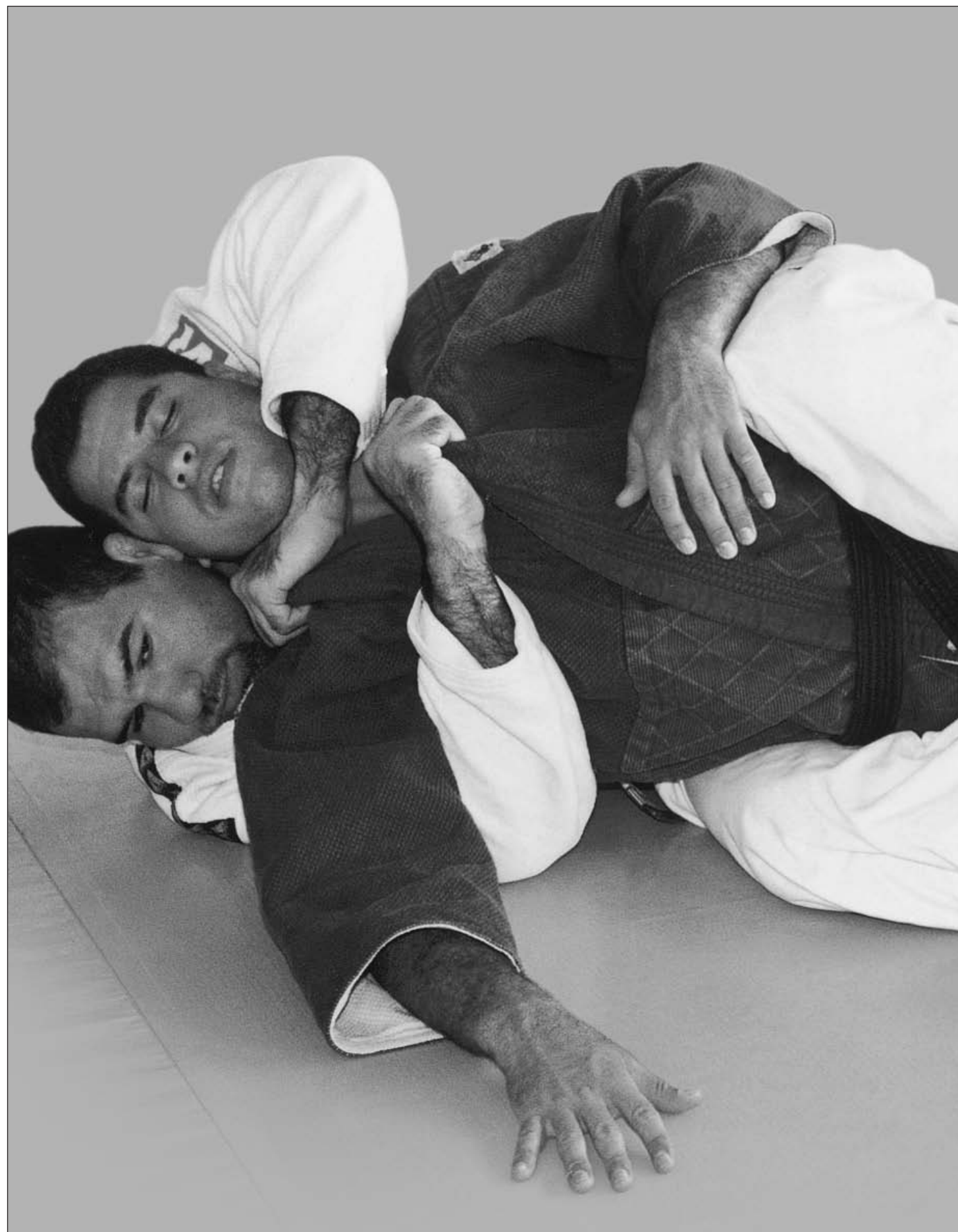
Após conseguir a segunda pegada direcione sua cabeça ao chão do mesmo lado da segunda mão, abra os joelhos para melhorar sua base e puxe o estrangulamento para o peito finalizando o golpe.

4

Coloque a segunda mão de polegar mantendo o punho reto e firme; a palma da mão agora estará voltada para baixo.

3

Adiante o joelho na linha do ombro de seu oponente, colocando sua perna ligeiramente em pé do lado oposto e pese seu peito sobre o cotovelo do adversário para criar a opção do ataque de braço.

16

ATAQUE NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua preocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta a que ele teria de sair. Só lhe restará colocar a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar; recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.

PASSAGEM PARA AS COSTAS DA GUARDA

1

A posição começa na guarda onde o importante é não deixar o adversário ficar na postura; para isso se prepare segurando o punho dele com as duas mãos.

2

Coloque o pé no chão do mesmo lado do braço dominado e direcione o braço do adversário para a diagonal fugindo o quadril.

3

Após fugir o quadril abrace as costas e continue segurando o outro braço para evitar que o adversário tente voltar para guarda.

6

A mão que você utilizou para segurar a faixa agora vai direto para a gola e a outra mão para a outra gola a fim de conseguir o estrangulamento.

5

Coloque o segundo gancho dominando as costas do adversário.

4

Cole a cabeça no ombro do oponente, segure pela faixa e continue fugindo o quadril.

ATAQUE COM GANCHO POR CIMA DOS BRAÇOS

1

Partindo da posição de domínio em 4 apoios domine o punho do adversário por baixo da axila.

2

Coloque sua perna por cima do braço do adversário ao mesmo tempo em que tenta colocar a mão na gola.

4

A mão que estava no punho deve ser esticada atrás da nuca de seu oponente enquanto você puxa a gola e finaliza.

3

Puxe seu adversário para o lado, faça o gancho e vá melhorando sua pegada na gola aproveitando que ele não tem a mão para defender, pois está presa por sua perna.

CAMBALHOTA E PEGADA PELAS COSTAS

1 Partindo da posição de 4 apoios domine abraçando o adversário na altura da cintura, ajustando bem a posição; não deve haver espaço entre seus braços e o corpo dele.

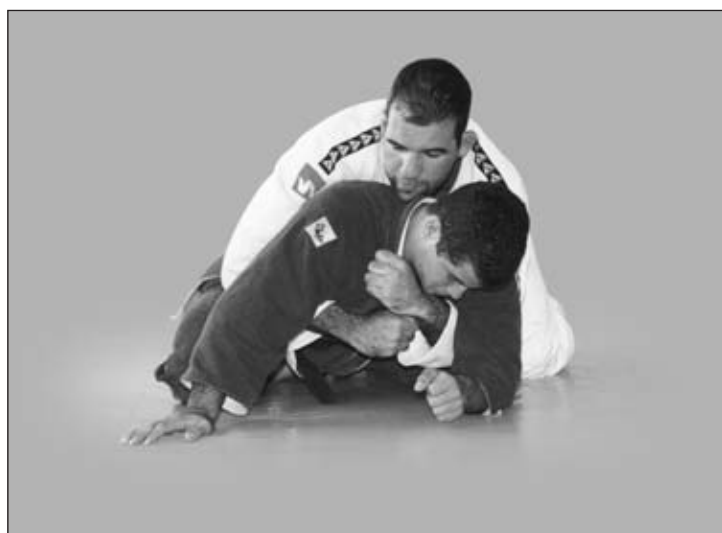
2 Transfira seu peso para frente colocando sua cabeça do lado da dele e olhe para fora.

5 Quando o adversário cair à sua frente, coloque os dois ganchos e domine a posição.

Coloque as costas no chão e puxe o oponente para você. 4

3 Dê um impulso com a cabeça apoiada no chão e com as pernas esticadas para criar um pêndulo que trará o peso do adversário para frente.

CAMBALHOTA VOLTANDO COM GANCHOS

1

Partindo da mesma posição de domínio anterior agora mudaremos o domínio segurando as golas cruzadas, atentando para o fato de que a cabeça deve estar do mesmo lado da mão que está com a pegada mais profunda na gola.

2

Dê o impulso e com as pernas esticadas crie um pêndulo para puxar o peso do adversário para frente.

5 Faça os ganchos e domine as costas.

4 Dê uma cambalhota de volta subindo pelo lado de sua cabeça.

3 Apóie os pés no chão e mantenha o quadril alto, ajustando bem as mãos nas golas para criar um incômodo no pescoço do adversário, uma vez que com a cabeça presa ele começará a recuar para tentar livrá-la.

CHAVE DE OMBRO

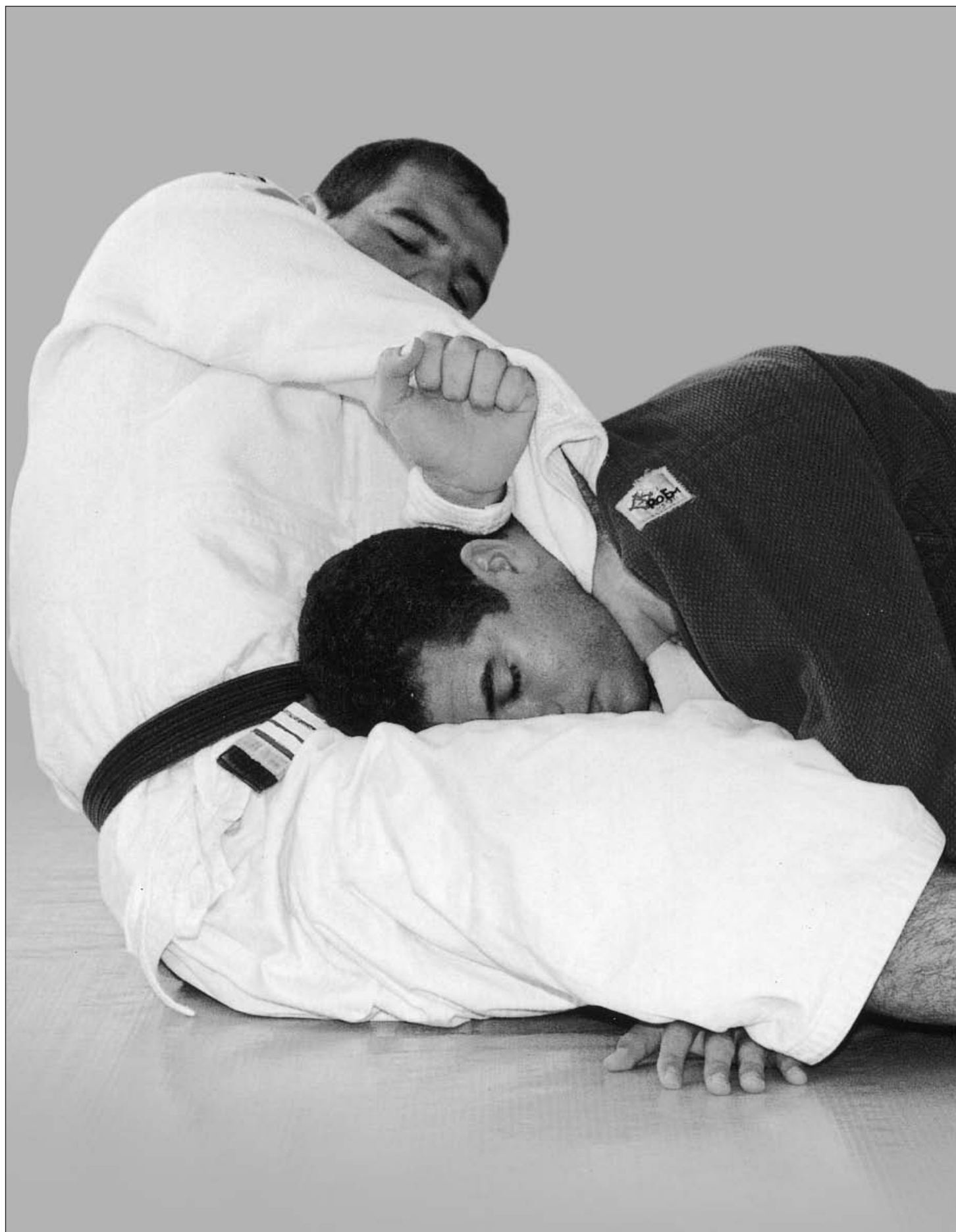
1 Com domínio em 4 apoios, coloque seu joelho entre o cotovelo e o joelho do adversário.

2 A perna deve ser esticada por baixo do braço para depois dobrá-la e ter o braço laçado.

3 Solte o punho do outro lado e faça um rolamento olhando para o lado de fora; neste momento seu adversário começará a sentir a chave.

6 Comece a girar seu corpo de frente para o dele apertando a chave.

5 Domine a cabeça e com a outra mão segure a perna. Agora ele não poderá sentar e você tem total domínio da situação.

4 Sentindo a pressão no ombro ele provavelmente dará uma cambalhota (do contrário será finalizado neste ponto). Acompanhe o movimento e segure a perna dele com uma mão para mantê-lo deitado.

17

ATAQUES NA GUARDA

A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se tem grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço e estrangulamento dessa posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves de braço acontecem na seqüência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: "Nunca descanse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso". A combinação de ataques com raspagens e ataques novamente é quase infalível quando bem feita.

ARM-LOCK

1

Iniciando com a guarda fechada segure os dois braços e espere que ele comece a se levantar.

Segure o braço que está a frente (apoiado no peito) e com a mão oposta enrole a perna de seu adversário com o intuito de fugir o quadril e também de manter suas costas no chão.

2

4

Passe a perna na frente do rosto e pese os pés para o chão fazendo uma alavanca com o quadril para frente e finalizando no braço.

3

Coloque o pé do lado do braço a ser atacado no quadril de seu oponente e escale a outra perna para o alto das costas; pese bem a perna para que seu quadril se mantenha alto e não haja espaço para ele tirar o braço.

ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO NA GOLA

1

Inicie a posição quando o adversário estiver com as duas mãos por dentro e ajoelhado em sua guarda; segure as mangas com as duas mãos.

2

Coloque uma das mãos na gola cruzada com os 4 dedos para dentro mantendo suas pernas pesando sobre os braços de seu oponente.

4

Fuja o quadril para o mesmo lado de seu braço tombando seu corpo para o lado oposto; puxe a gola esticando seu braço e com o outro pressione a nuca de seu oponente para fazer o estrangulamento.

3

Sente e coloque sua axila sobre a nuca de seu adversário, fazendo com que a cabeça dele fique enrolada por seu braço.

ESTRANGULAMENTO COM BRAÇO ENROLADO

1 Inicie na guarda segurando a gola do mesmo lado de seu braço.

2 Quando seu adversário tentar fazer postura estique seu braço por dentro do braço dele ao mesmo tempo em que puxa a gola para baixo quebrando-lhe a postura; ajude com as pernas para puxá-lo com mais eficiência.

4

Fuja o quadril para o lado do braço enrolado e coloque a segunda mão com o polegar para dentro da gola, e então pressione o estrangulamento direcionando seu cotovelo para o peito de seu adversário para evitar que ele possa defender com a outra mão.

3

Enrole o braço e segure a mesma gola em que estava sua outra mão; neste caso uma mão dá a gola para a outra.

OMOPLATA

1

Usaremos este ataque quando o adversário se posiciona na guarda com o cotovelo dobrado e para fora da linha do quadril.

2

Neste caso coloque seu pé do lado oposto no chão e fuja bem o quadril; empurre o punho dele para a direção do quadril.

5

Coloque o peso para frente e para baixo e finalize na chave de omoplata.

4

Quando estiver sentado coloque a perna para trás para melhorar sua alavanca, mantendo a mão abraçando a cintura.

3

Passe a perna por cima do braço trancando um triângulo e abrace a cintura; ao mesmo tempo pese os pés para a frente e comece a sentar.

CHAVE DE BRAÇO INVERTIDA

1 Inicie na guarda fechada e aguarde o momento em que seu adversário inicia o movimento para levantar.

2 Aproveitando o desequilíbrio puxe com as pernas para forçar seu oponente e apoiar a mão no chão.

5

Pressione com sua outra mão para baixo sobre o seu próprio cotovelo e finalize na chave de braço invertida; mantenha sempre seu pé escorando o quadril para evitar que seu adversário coloque o peso para cima e defenda a chave.

4

Leve sua mão à sua própria gola e coloque o pé que estava no chão escorando o quadril de seu oponente; fuja mais o quadril.

3

Coloque o pé no chão do mesmo lado do braço a ser atacado e ao mesmo tempo enrole o braço na altura do cotovelo.

18

SAÍDAS DE BAIXO

Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa e, partindo deste princípio, entramos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas. Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120 quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem, pois vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não o consegue manter dominado. Este fundamento é de extrema importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.

DEFESA DO RELÓGIO COLOCANDO NA GUARDA

1

Começando com o adversário com o domínio na posição de 4 apoios, preocupe-se em proteger seu pescoço para evitar o ataque do relógio.

2

Em seguida levante a perna do mesmo lado em que se encontra seu oponente; a mão do mesmo lado deve segurar o braço que tenta o ataque, no intuito de aliviar uma possível pressão no estrangulamento.

5

Domine o braço e fuja o quadril mais uma vez para trancar a guarda, e se prepare para começar a atacar.

4

Comece a deitar e fugir o quadril para dentro ficando assim de frente para seu oponente e recuperando a guarda.

3

Sente para trás deslizando o joelho da perna que estava ajoelhada para o meio das pernas do adversário.

PASSAGEM PARA AS COSTAS QUANDO DOMINADO DE 4

1

Inicie o movimento de 4 de frente para as pernas do seu adversário; perceba que ele abraça o corpo por baixo dos braços.

2

Enrole um braço a sua escolha e coloque a perna em pé do mesmo lado; deixe o braço apoiado entre as pernas do adversário.

4

A perna que estava esticada funciona como a ponta seca de um compasso e você gira sobre ela e domina as costas de seu adversário passando assim para uma posição de ataque.

3

Coloque a cabeça para o lado de fora ao mesmo tempo em que você chuta sua perna a frente em um movimento diagonal; sua cabeça deve pesar sobre as costas do seu oponente.

VIRADA DE 4

1

Começando na posição de 100 quilos, preste muita atenção ao correto posicionamento dos braços; o cotovelo que se encontra do lado de seu adversário deve estar sempre em baixo do quadril do mesmo e a outra mão deve ser colocada por baixo da axila sem segurar no quimono, pois isso travaria o movimento.

2

Em primeiro lugar inicie o movimento sempre com uma ponte para criar o espaço necessário para você fugir o quadril para fora.

5

O resultado é o adversário cair sentado e você por cima já com a guarda praticamente passada.

4

Ajoelhe-se e segure a perna puxando-a para seu peito; a cabeça deve permanecer para o lado de dentro, pois ela é que vai empurrar o quadril do adversário para fazê-lo sentar. Este movimento deve ser feito ao mesmo tempo em que se puxa a perna para o peito.

3

Fuja o quadril mais uma vez e comece a virar de joelhos com a cabeça para dentro e o braço esticado indo buscar a perna de seu oponente.

VIRADA DE 4 PARA FORA

1

Comece na posição de 100 quilos, porém agora seu adversário abraçou sua cabeça pela frente do rosto evitando assim a virada de 4 para dentro como vimos na técnica anterior.

2

Faça uma ponte para dentro a fim de criar espaço para escapar.

5

Puxe a perna como na técnica anterior e vá para cima dominando o 100 quilos.

4

Termine o movimento de 4 e com a mão do mesmo lado do adversário abrace a perna dele.

3

Volte rapidamente e vire para fora fazendo uma ponte sobre o outro ombro.

19

QUEDAS

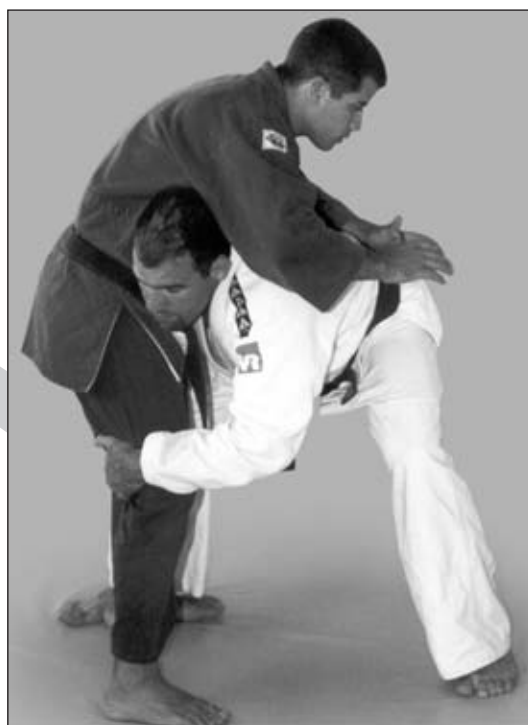
A parte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu como no judô, pois vale apenas dois pontos, é muito importante do ponto de vista da defesa pessoal, e no jiu-jítsu desportivo se torna cada dia um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que se pode considerar um vantagem. As quedas têm um princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma força de alavanca. Esse princípio dá uma noção de equilíbrio muito grande, proporcionando uma boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser treinado como qualquer outro fundamento.

BAIANA LATERAL

1

Antes de agarrar no quimono, prepare-se para atacar as pernas, o que é sempre uma boa opção de ataque.

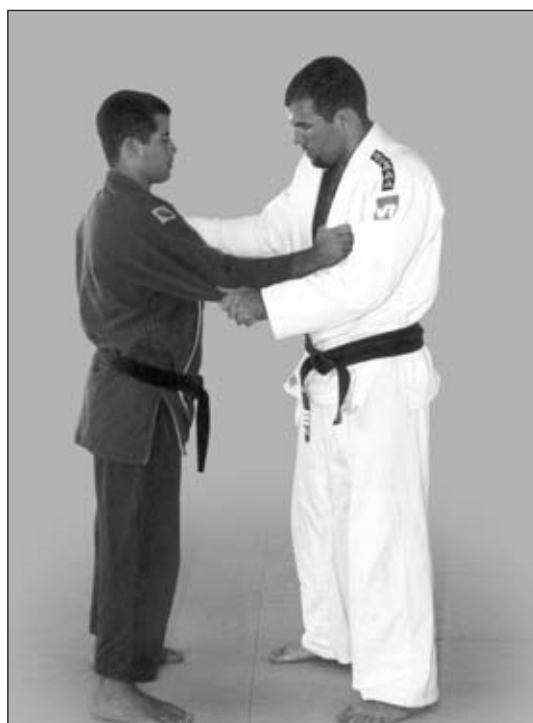
2

Dê um passo para o lado de fora e do lado do pé de seu adversário; ao mesmo tempo coloque a cabeça junto ao quadril dele do lado oposto a seu pé.

5 Derrube seu oponente já caindo praticamente do lado dele sem dar-lhe a chance de fazer guarda após a queda.

4 Arraste a outra perna na mesma direção da primeira e coloque seu corpo ereto; as pernas são puxadas sempre para o lado de sua cabeça.

3 Não tente levantá-lo com as costas para que ele fique mais leve; levante primeiro a perna do lado de sua cabeça, colocando todo o peso dele sobre a perna que ainda está apoiada.

PEGADA NA PERNA E GANCHO

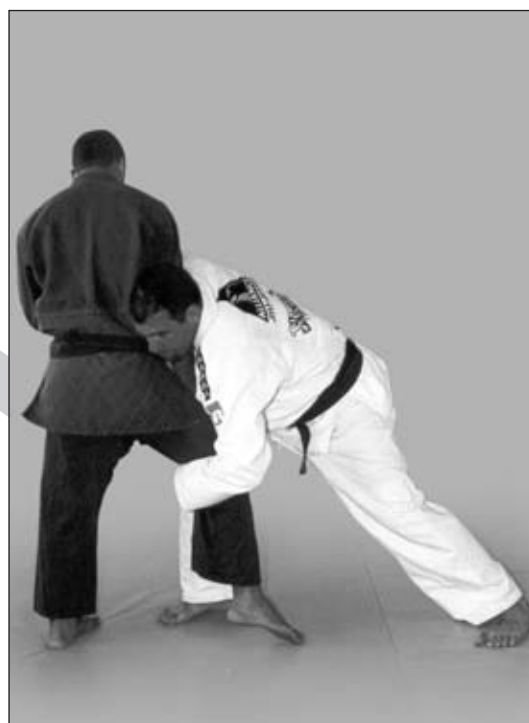
1

Comece a posição com a pegada clássica no quimono.

2

Em seguida inicie o movimento empurrando a mão que está na gola adiantando o passo do mesmo lado, o que fará com que seu adversário dê um passo atrás para recuperar o equilíbrio deixando assim a perna da frente perto e leve para você se abaixar e abraçá-la.

5

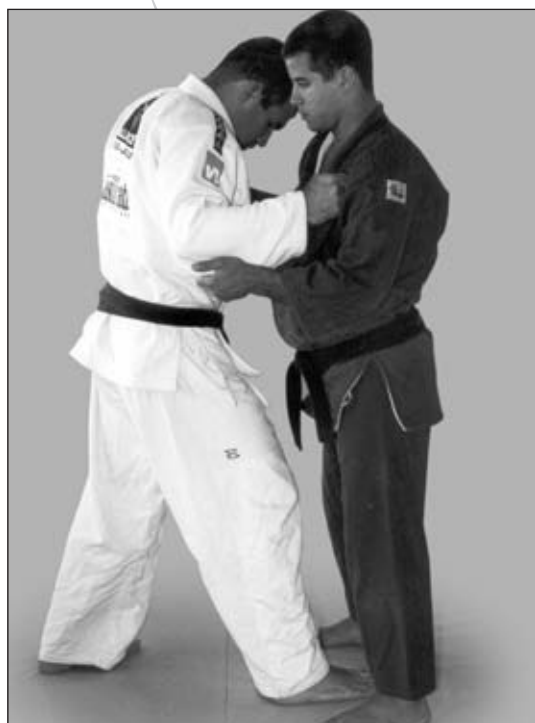
Derrube e se mantenha em pé dentro da guarda.

4

Entre com um gancho por trás da perna que estava apoiada tirando-a do chão e empurre a gola para baixo para fazer a queda.

3

Levante o corpo trazendo a perna que abraçou junto com você, tirando o pé de seu adversário do chão; dê um passo no meio das pernas dele para encurtar a distância.

TOMOE NAGUE

6 Complete a queda dominando a montada no final.

1 Na posição de pegada inicial dê um passo no meio das pernas do adversário com a perna do mesmo lado da sua mão que segura a gola.

2 Coloque o outro pé na altura da faixa e comece a deitar puxando o braço e a gola.

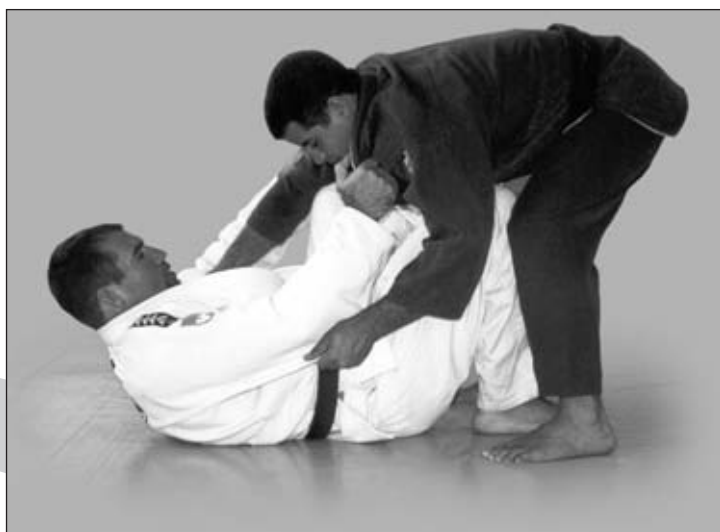
5

Faça um rolamento para trás aproveitando o peso do adversário que naturalmente lhe puxa para cima.

4

Levante o adversário no alto com o pé do quadril e com o outro pé coloque um gancho atrás do joelho do adversário para manter o equilíbrio.

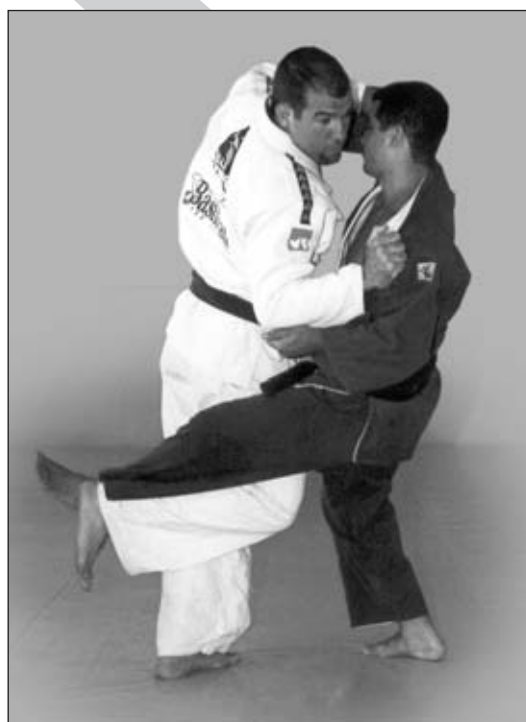
3

Deite e comece a empurrar o pé do quadril ao mesmo tempo em que puxa o braço e a gola para colocar o adversário com o peso mais para frente possível.

OUCHI GARI

1 Começando na posição de pegada inicial dê um passo no meio das pernas com a perna do mesmo lado da gola que você está segurando.

2 Aproxime o outro pé e olhe por cima de sua mão que segura a gola.

5 Derrube e fique em pé para iniciar a passagem de guarda.

4 Projete seu peso para a frente levantando sua perna para trás e empurrando a gola para o chão; olhe sempre para o lado da gola.

3 Aproxime bem seu peito do corpo do adversário e faça um gancho com a perna por dentro com os dedos do pé raspando o chão, e puxe a gola para baixo para desequilibrar o adversário para o lado da perna que está enganchada.

MOROTE SEOI NAGUE

1 Inicie o movimento com a pegada tradicional de golas.

2 Dê um passo na diagonal ao mesmo tempo em que projeta seu cotovelo da mão que está na gola para baixo da axila do seu oponente; para isso puxe bem o braço dele para você a fim de desequilibrá-lo para frente.

5

Complete a queda e prepare o ataque no braço ou mesmo o domínio com o joelho na barriga.

4

Olhe para o lado oposto da queda e torça seu tronco ao mesmo tempo em que estica as pernas e projeta seu adversário para frente fazendo a queda.

3

Recue o outro passo para ficar paralelo ao primeiro e aponte os dois para frente virando totalmente de costas para seu adversário; flexione também as duas pernas de forma que seu quadril fique abaixo da linha do quadril de seu oponente.

PARTE III

AVANÇADO

20

DEFESA PESSOAL

Talvez o mais importante segmento do jiu-jítsu, a base de tudo, porém por muitos desprezada, a defesa pessoal ocorre exatamente quando o aluno aprende a se defender e inicia o processo para ser um lutador completo em condições de lutar contra qualquer lutador de qualquer modalidade. Não pense que ser apenas bom de guarda o livrará de uma situação real de luta: a defesa pessoal deve ser aprendida e treinada tanto ou mais que a parte esportiva, pois é ela que lhe dará a confiança e a postura de um grande lutador.

DEFESA DE JAB

1

Em posição de guarda, certifique-se de que sua mão colocada à frente (no caso da foto à esquerda) corresponde ao pé que está à frente para que você fique equilibrado e pronto para se defender de qualquer ataque.

2

Quando o adversário lançar o jab, não faça um pêndulo para trás pois isso possibilitará a seqüência de golpes do oponente; ao contrário projete seu corpo para frente desviando o soco com a mão próxima a seu rosto e adiantando o passo ao mesmo tempo com a perna da frente.

3

A seguir adiante também o outro passo por fora do corpo de seu adversário cinturando-o e colando a cabeça na parte de trás de seu ombro (o que previne uma possível cotovelada).

7 Monte nas costas e finalize com um mata-leão.

Acompanhe a queda até o final de modo que seu adversário caia de peito voltado para o chão. 6

Faça a queda de quadril sem largar as mãos. 5

4 Dê um passo com a perna esquerda de modo a deixá-la paralela a sua outra perna e, atrás de seu adversário, mova o quadril para trás de seu oponente criando a alavanca necessária para levantá-lo.

DEFESA DE PISÃO DE FRENTE

1 Inicie parado de frente para seu adversário, pois este ataque geralmente é executado na surpresa.

2 Quando o ataque se iniciar, gire seu tronco com o braço esticado e próximo a seu corpo para que o braço desvie o chute.

3 Com o outro braço abrace a perna por baixo, dando um passo à frente e abraçando as costas de seu adversário com o braço que fora utilizado para desviar o chute.

6

Mantenha-se em pé ao final do movimento, pronto para iniciar uma passagem de guarda.

Projete seu adversário ao solo.

5

4

Com a perna do lado do braço que está abraçado ao corpo de seu oponente faça uma varredura por dentro da perna apoiada no chão.

GRAVATA GIRANDO

8

Uma vez o braço solto, finalize no arm-lock.

1

Uma vez pego em uma gravata, alguns procedimentos devem ser tomados. O primeiro deles é olhar para o corpo de seu agressor de modo a neutralizar qualquer tipo de estrangulamento, e o segundo é proteger o rosto de uma eventual tentativa de soco.

2

Feito isso iniciaremos a defesa dando um passo à frente e pressionando nossos joelhos um contra o outro; neste momento a mão deve ser colocada na parte interna do joelho com a palma da mão voltada para cima.

3

Inicie o movimento girando o corpo para sentar no meio das pernas do agressor; use a mão na cintura para puxá-lo junto com seu movimento.

7 Pressione o osso do punho atrás da orelha do seu adversário e pressione seu corpo para cima e para frente, estourando assim a pegada da gravata.

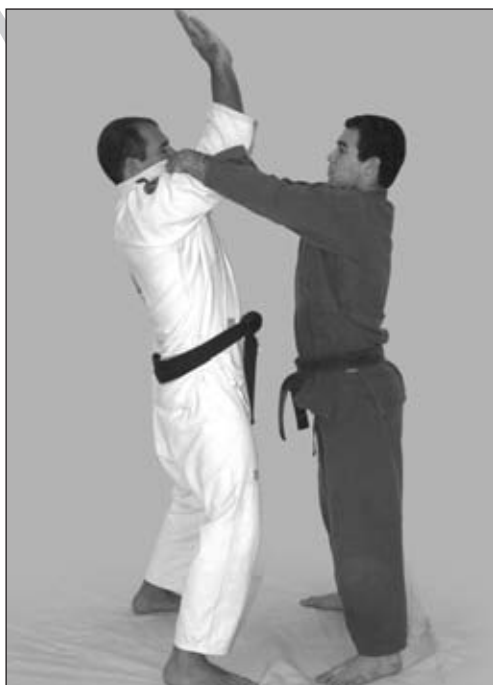
6 Desta forma você acabará montado com a perna em pé e as mãos no chão para manter o domínio e o equilíbrio.

5 Mantenha a mão no joelho e comece a passar a perna por cima das pernas de seu adversário no meio do movimento.

4 Sente no chão e continue o movimento no mesmo sentido, de forma que você role por cima de seu ombro, no caso o esquerdo.

PEGADA NAS DUAS GOLAS

1

O agressor segura suas duas golas na intenção de sacudi-lo para frente e para trás.

2

Aproveite a hora do empurrão onde os braços ficam esticados; logo, com mais espaço para entrar seus braços por dentro e esticá-los para cima.

3

Abrace os braços por cima dos braços do agressor e segure sua mão em seu punho oposto de forma que seu adversário não possa puxá-los de volta; neste momento sua cabeça deve ficar encostada no ombro de seu adversário.

6

Domine a montada ao final do mesmo soltando as mãos para se equilibrar.

5

Como os braços dele estão presos ele será forçado a rolar e você deve acompanhar o movimento.

4

Dê um passo à frente do lado da cabeça e estique a perna oposta à frente do corpo de seu agressor puxando-o para frente e girando seu tronco.

DOUBLÉ NELSON

1 O adversário o domina no doublé Nelson.

2 Imediatamente leve suas mãos à testa forçando sua cabeça para trás a fim de evitar que seu queixo fique colado a seu peito, o que dificultaria a defesa.

3 Junte suas mãos à frente de sua barriga enrolando os braços de seu agressor, de preferência por trás da linha dos cotovelos.

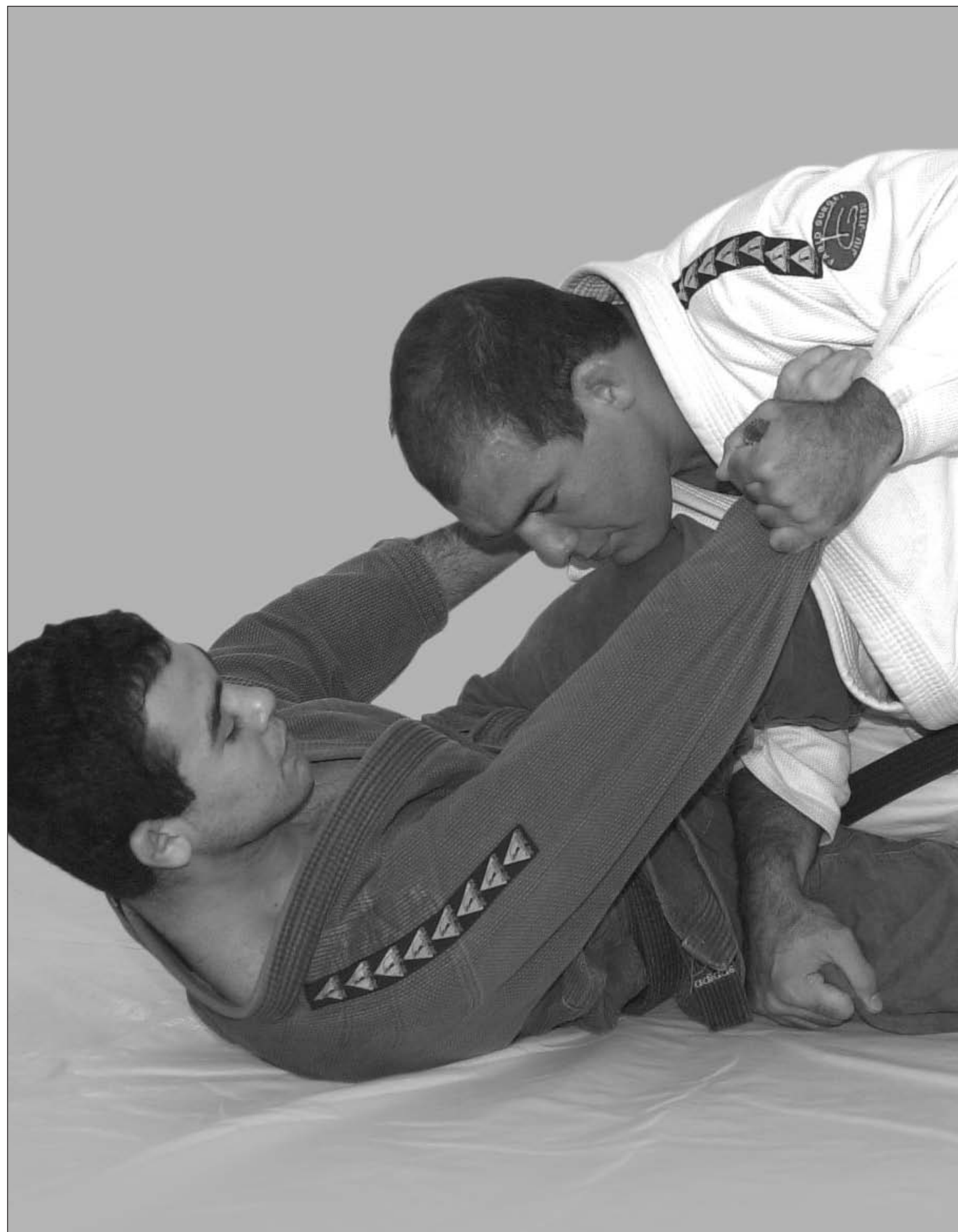
6

Acabe a posição dominando o 100 quilos.

5

Ajoelhe a perna da frente, no meio das pernas de seu agressor, e inicie um rolamento por dentro das pernas dele.

4

Dê um passo para trás de seu oponente; a perna deve passar por trás da sua perna que ficou apoiada e pela frente da perna de seu adversário.

21

PASSAGEM DE GUARDA

Este capítulo destinado às passagens de guarda é um pouco complexo, pois, como em tudo no jiu-jítsu, você depende das reações do adversário para encaixar a melhor técnica naquele determinado momento. Não há, portanto, uma passagem melhor do que a outra; existe, sim, a melhor hora de ser aplicada; porém, mesmo escolhendo-se a melhor hora, deve-se contar com a defesa do adversário. É aí que entram as combinações que são, na verdade, o grande segredo do bom passador de guarda. Saber usar as variações é fator fundamental para se obter êxito na passagem; portanto é preciso que se treine cada técnica isoladamente e, depois de bem aprendida, se comece a treinar as variações de uma para outra, o que lhe abrirá um leque enorme de possibilidades, trabalhando assim sua capacidade de criar novas situações que sejam indefensáveis. Outro fator imprescindível é o ritmo: uma vez que se consegue uma boa posição de passagem, deve-se manter o adversário sempre em desconforto, para que ele não tenha nenhuma possibilidade de ataque ou mesmo de raspagem. Isso também vai depender de suas variações, pois, se para onde ele tentar uma defesa você já estiver esperando com outro ataque, com certeza você conseguirá seu objetivo.

PASSAGEM AMASSANDO AS PERNAS

1 Inicie a posição com o adversário defendendo guarda, escorando seu ombro com o joelho e dominando as duas mangas de seu quimono.

2 Coloque seu queixo pelo lado de fora do joelho de seu adversário e ao mesmo tempo em que pressiona o queixo para baixo ajude com a mão oposta para baixar a perna que o escorava para o lado.

3 Em seguida com a outra mão domine a perna de baixo na altura da coxa; preste atenção pois a mão deve passar por entre as pernas de seu oponente e seu ombro deve pesar em cima da coxa. Domine a manga com a outra mão.

Detalhe do posicionamento da mão.

6

Domine o 100 quilos e passe a guarda.

5

Aproxime o joelho do quadril de seu oponente e tire sua cabeça da barriga evitando assim que ele reponha a guarda.

4

Tire os dois joelhos do chão e apóie a cabeça na barriga de seu adversário; desta forma seu domínio será muito melhor devido à distribuição de seu peso. Continue dominando a manga.

PASSAGEM CRUZANDO O JOELHO

1

Inicie na guarda aberta de seu adversário, com a mão em uma das golas e a outra na altura do joelho; certifique-se de estar bem equilibrado e com o peso bem distribuído (nem para frente nem para trás).

2

Com a mão colocada na altura do joelho baixe o mesmo para o chão dando um passo à frente com a perna do mesmo lado e cruzando o joelho do lado da mão na gola por cima da perna que você baixou.

4

Vire de frente e domine o 100 quilos.

3

Domine a manga e chute a perna do joelho que estava cruzado para frente, mantenha a mão na gola e pese o cotovelo para baixo a fim de travar o movimento de fuga de quadril de seu adversário.

PASSAGEM ALTA COM A MÃO NA CANELA

1

Comece na guarda aberta com seu adversário dominando a posição com o pé no bíceps e o outro na virilha.

2

A mão do lado do pé no bíceps deve segurar a canela do mesmo lado; para conseguir este domínio é necessário que você gire sua mão por baixo da perna que está no bíceps e só então domine a canela. A outra mão deve permanecer na gola.

5

Segure a manga e pressione seu joelho para cima da barriga de seu adversário dominando a passagem de guarda e o joelho na barriga ao mesmo tempo.

4

Com a perna que ficou no meio das pernas do adversário dê um passo atrás e imediatamente à frente pelo lado de fora da perna de seu oponente; só neste momento você deve largar a canela.

3

Pressione a canela para baixo e dê um passo à frente de modo que a perna dominada fique entre suas pernas; preste atenção que a distribuição do peso não deve ser nem para frente nem para trás neste momento.

PASSAGEM ESTRELA

1

Inicie na guarda aberta segurando a gola do mesmo lado em que seu adversário tem o pé na virilha.

2

Aproveite o momento em que ele tenta te afastar empurrando o pé na virilha para iniciar o mergulho com a cabeça em direção à barriga dele; a outra mão neste momento já apóia no chão.

3

Jogue as pernas para cima no movimento da estrela, e fique com o corpo mais reto possível para que você desta forma escape do pé da virilha mais facilmente.

6 Volte para o lado e domine o 100 quilos.

5 Apóie os dois pés no chão ao mesmo tempo e mantenha a cabeça na barriga.

4 Comece a virar o quadril no ar de modo que sua aproximação seja bem equilibrada.

PASSAGEM DE GANCHOS ABRAÇANDO AS COSTAS

1

Inicie esta passagem quando seu adversário tentar fazer guarda com os ganchos para dentro.

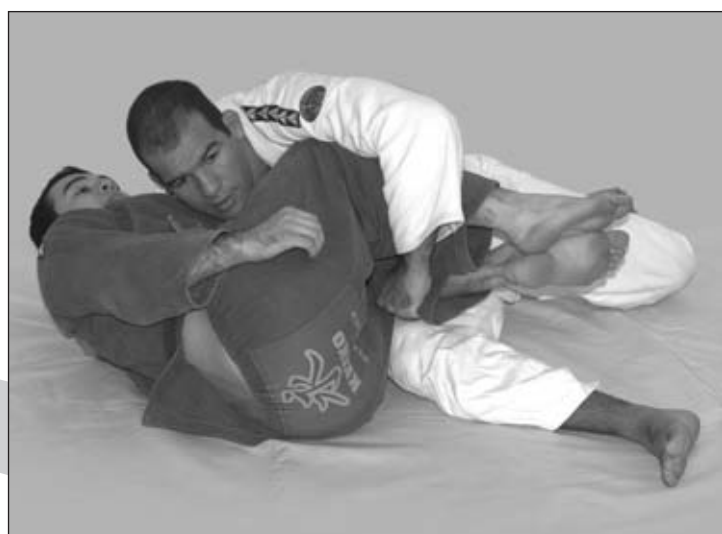
Detalhe do posicionamento da mão.

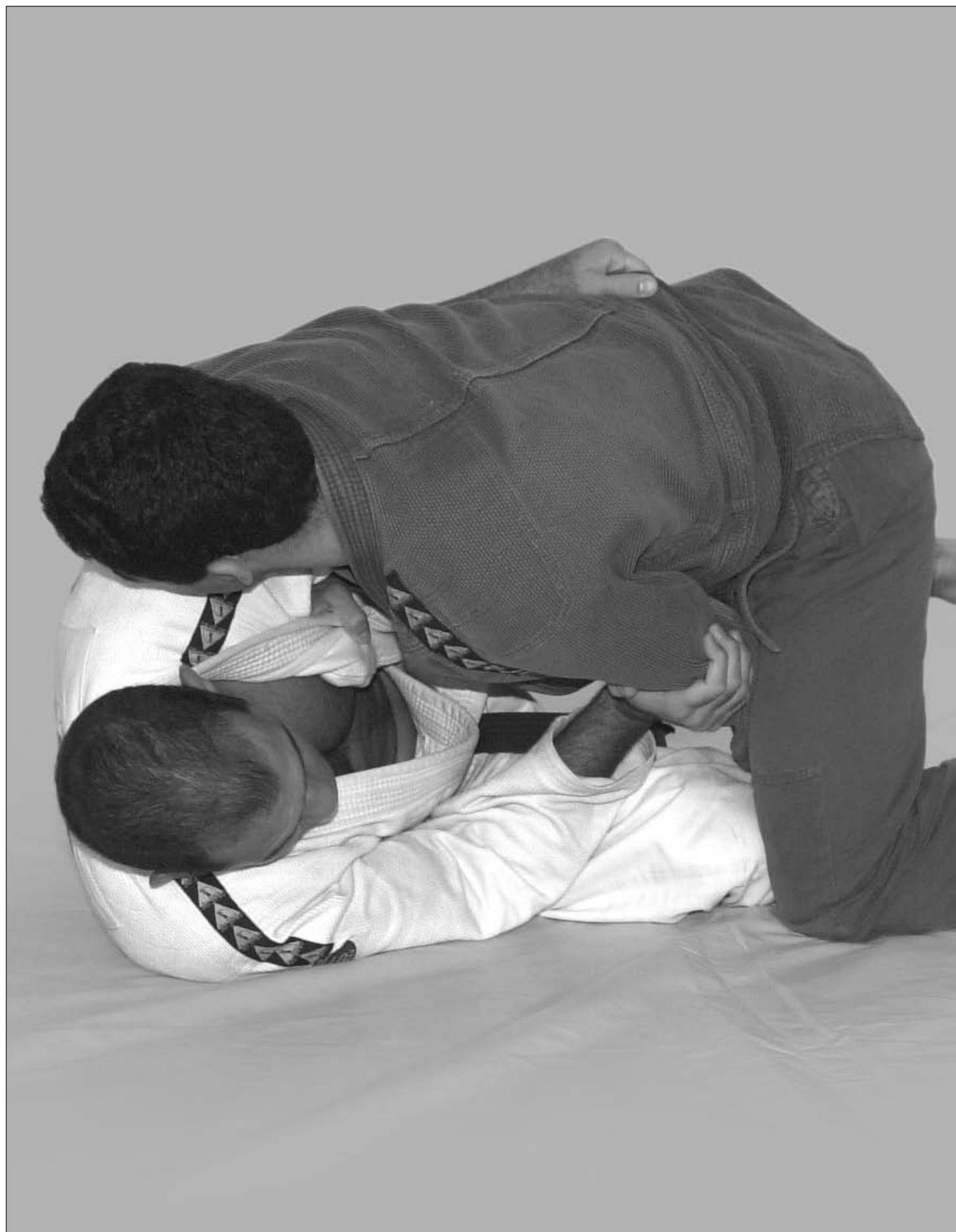
2

Abrace a mão do lado de sua cabeça nas costas e com a outra mão domine a perna do mesmo lado porém por baixo da outra (ver detalhe); mantenha-se sentado sobre os calcanhares e nunca coloque seu peso para frente.

Detalhe da pegada da perna.

4

Vire de frente sem soltar a pegada da perna, abrace a cabeça e domine o 100 quilos.

3

Troque a perna sentando de lado para o lado com que você havia abraçado as costas; preste atenção que a pegada da perna deve permanecer até o final. Pressione sua cabeça sobre o peito de seu adversário.

22

RASPAGENS

Este capítulo é destinado às raspagens, que sem dúvida são o fundamento que mais evolui no jiu-jítsu de sua competição nos dias de hoje, e um dos mais complexos para se aprender ou simplesmente se reciclar.
Para que se entenda um pouco melhor o princípio das raspagens, é necessário compreender um princípio de equilíbrio: todo corpo que não está totalmente apoiado no chão automaticamente está desequilibrado. Partindo desse princípio, podemos começar a procurar qual raspagem se encaixa melhor em cada situação e qual alavanca deveremos usar para nos proporcionar um movimento mais preciso. Como em tudo no jiu-jítsu encontraremos em nossa frente um adversário que tentará, a todo custo, fazer exatamente o contrário do que queremos, e para isso teremos as combinações das raspagens. Se, por exemplo, tentarmos uma raspagem em que nosso adversário seja projetado para frente, naturalmente ele tentará colocar seu peso para trás na tentativa de defender-se. É justamente nesta hora que entraremos com a combinação, usando uma raspagem que o jogue para onde o peso dele nos ajuda. Se tivermos um bom repertório de raspagens, sempre que conseguirmos um pequeno desequilíbrio teremos a chance de variar raspagens até que obtenhamos êxito em alguma. Importante que se treine bastante este fundamento, pois muitas vezes o desequilíbrio acarreta não só a possibilidade de uma raspagem, mas também a de uma finalização.

RASPAGEM DE GANCHO

1

Comece a posição com os dois pés para dentro das pernas de seu adversário e sentado com as costas totalmente fora do chão.

2

Segure a faixa com a mão por baixo do braço do lado oposto ao de sua cabeça; segure a outra mão no joelho de seu adversário e se puxe para baixo do corpo dele, ficando o mais próximo possível.

3

Inicie o movimento puxando a faixa para você, empurrando o cotovelo para dentro com a mão que estava no joelho e levantando o gancho do lado oposto; preste atenção para que você esteja deitado sobre seu ombro neste momento.

6

Passando a guarda e dominando o 100 quilos.

5

Quando estiver quase montado você vai perceber que seu pé ficará preso na meia guarda; para evitar isto aproveite que seu braço já está esgrimado e cruze o joelho para o outro lado passando a guarda e dominando o 100 quilos.

4

Continue o movimento com o gancho até o final do mesmo.

RASPAGEM COM GANCHOS CRUZADOS

1 Inicie a posição exatamente como a anterior.

2 Inicie a raspagem de gancho. Perceba que, para evitá-la, seu adversário levanta a perna para criar um novo apoio.

3 Solte o braço e enrole a perna que seu oponente colocou em pé; mantenha a mão da faixa bem ajustada.

7 Termine o movimento indo para cima e dominando o joelho na barriga.

6 Segure a manga e estique as duas pernas iniciando o movimento de sentar; seu adversário ficará suspenso no ar totalmente sem equilíbrio.

5 Veja por outro ângulo a colocação dos ganchos; preste também atenção ao joelho do segundo gancho pois este deve ser colocado voltado para o lado de fora. Neste momento a mão que segurava a faixa muda de lugar e segura a manga do braço que está apoiado no chão perto das suas pernas.

4 Puxe bem a perna e mova seu quadril para dentro, ficando de lado para seu adversário; esta é a hora de colocar o segundo gancho. Preste atenção pois o segundo gancho deve ser sempre por cima do primeiro gancho, que já estava colocado desde o início da posição.

ENTERRADA SUBINDO PARA O 100 QUILOS

1

Faça esta raspagem quando seu adversário tentar passar sua guarda colocando uma mão por dentro das suas pernas como mostra a figura; sente e coloque sua mão por cima do ombro, na axila de seu oponente.

2

Espere o movimento de passagem de seu adversário para iniciar o seu; coloque a mão no chão para que a mesma o auxilie na fuga de quadril. Preste muita atenção pois seu braço que está na axila deve estar como na foto, pela frente do rosto de seu adversário.

3

Fuja seu quadril de uma só vez puxando com a mão da axila seu adversário para o espaço vazio.

5

Puxe a perna e a faixa e projete seu corpo para frente ficando de joelhos e completando a raspagem.

4

Imediatamente leve sua mão que estava apoiada no chão para a faixa de seu adversário, para evitar que ele possa levantar a cabeça e impedir a raspagem; nesse momento abrace a perna com a mão que estava na axila.

RASPAGEM COM O BRAÇO CRUZADO

1 Inicie sentado com o adversário a sua frente, domine o braço com a mão em diagonal e com a outra mão segure o quimono na altura do ombro de seu oponente.

2 Fuja o quadril para o lado do braço dominado puxando o braço de forma que seu adversário apóie a mão no chão.

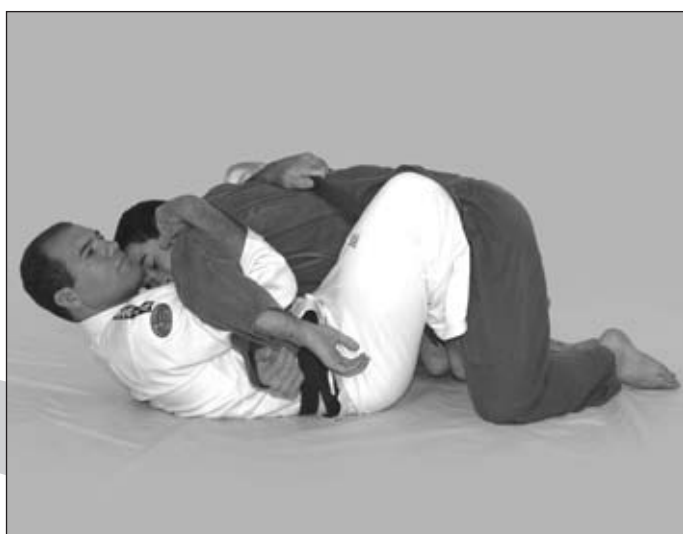
3 A mão que estava no ombro vai imediatamente para a faixa fugindo ainda mais o quadril; apóie seu cotovelo no chão como se fosse para as costas.

6

Encerre o movimento montado.

4

Na tentativa de defesa das costas seu adversário ficará vulnerável à raspagem; logo, coloque seu braço por baixo da axila dele e mova seu quadril de volta ficando com a lombar toda encostada no chão. Certifique-se de que o braço que estava dominado no início do movimento está preso entre seu corpo e o de seu adversário; para que ele não possa tirar este braço pressione o cotovelo da mão que está na faixa para dentro.

5

Efetue uma raspagem de gancho fugindo o quadril para o lado oposto ao inicial.

RASPAGEM COM O PÉ NO BÍCEPS

1 Comece na guarda aberta com seu adversário ajoelhado; domine as duas mangas.

2 Fuja o quadril e coloque o pé no bíceps do mesmo lado; mantenha o outro pé na virilha, e continue dominando as duas mangas.

3 Inicie a raspagem esticando a perna do lado do pé no bíceps e, sentando, colocando seu cotovelo no chão, deixe a outra perna cair para o lado de fora do corpo de seu adversário.

5

Somente ao final retire o pé do bíceps e domine a montada.

4

Esta perna do lado de fora deve raspar o joelho de apoio de seu oponente continuando o movimento não apenas para o lado mas sim girando seu corpo de forma que seu adversário seja raspado para a diagonal e para a frente.

23

ATAQUES LATERAIS

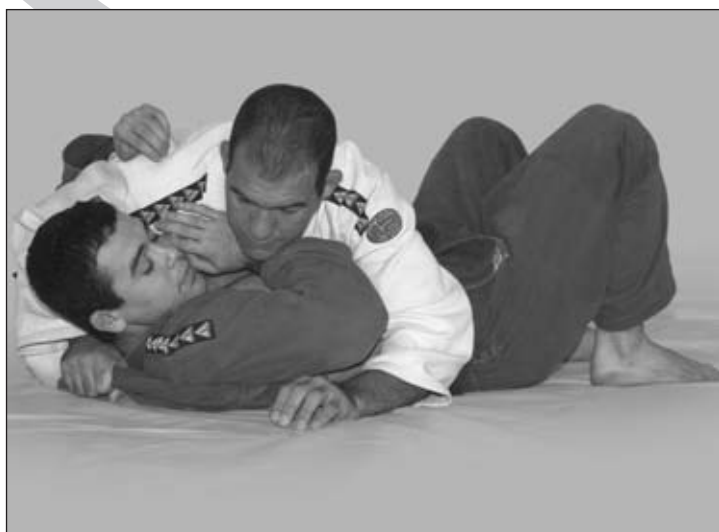
Os ataques na posição de 100 quilos são muito variados. Esta é também uma posição de extremo domínio; no entanto, muitas vezes o medo de perder a posição faz com que muitas pessoas não arrisquem o ataque e se limitem a imobilizar o adversário, o que proporciona um jogo sem ofensividade. Acredito no jiu-jítsu para a frente, que busca a finalização de qualquer posição, ainda mais de uma posição tão rica em ataques. É preciso apenas que se atente para alguns detalhes de colocação de peso; por exemplo, ter o corpo sempre relaxado, pois mantê-lo tenso o torna mais suscetível a uma inversão e, lógico, o faz consumir muito mais energia, de que você certamente precisará na hora do golpe. Os ataques nesta posição quase sempre, em caso de defesa, podem facilmente ser trocados por outro e, com um pouco de visão, você pode criar inúmeras situações de finalização partindo de um golpe, o que cria uma imensa dificuldade para o adversário se defender. Lembre-se: os ataques devem ser justos para que não haja espaço para a fuga, a não ser que este espaço seja criado propositadamente para que você ganhe um pouco à frente. Siga o raciocínio do xadrez e vá fechando as opções de defesa até que chegue a hora do xeque-mate.

ESTRANGULAMENTO COM A LAPELA

1 Comece a posição dominando o 100 quilos com a mão abraçando a cabeça e a outra livre para preparar o ataque na gola; certifique-se de que seu joelho esteja junto ao quadril de seu oponente para evitar que ele reponha a guarda.

2 Empurre a gola por baixo do cotovelo de seu adversário e segure com a mão que está abraçando a cabeça; uma mão dá a gola para outra. Pegue o mais justo que puder.

3 Agora que a gola já está justa em sua mão, puxe-a o máximo que puder; ela ficará normalmente atrás da nuca de seu oponente.

5

Você já preparou o golpe e agora só falta finalizá-lo; para isso coloque a segunda mão por cima do ombro de seu adversário e o mais próximo que você conseguir de sua primeira mão segurando na mesma gola. Puxe para seu peito tirando as costas de seu oponente do chão e aperte o estrangulamento.

4

Troque de mão novamente, porém desta vez é preciso ter mais atenção para se manter o domínio; para isso pese seu ombro sobre a barriga de seu adversário e vá com a mão bem justa na gola que você estava segurando com a outra mão.

KATAGATAME

1 Inicie no domínio do 100 quilos, porém preste atenção no posicionamento do braço de seu oponente que está colocado por cima de seu ombro.

2 Pressione sua cabeça para frente e para a diagonal de modo que ele não possa mais escapar o braço; segure seu bíceps para ajustar mais a posição.

3 Cruze o joelho por cima da barriga de seu oponente de forma que ele não possa repor a meia guarda, o que dificultaria a execução do golpe; coloque seu peso todo na cabeça.

5

Faça o estrangulamento pressionando seu ombro que está em cima do pescoço de seu adversário para baixo; preste atenção pois o movimento não deve ser de uma chave cervical e sim de um estrangulamento.

4

Uma vez do outro lado, chute a perna que você cruzou por cima da barriga de seu adversário para frente ficando com as pernas na posição de ponteiros de relógio.

KIMURA E QUEBRA-NOZES

1 Inicie a posição com o braço já enrolado e no domínio do 69.

2 Na tentativa de tirar o braço, seu adversário lhe proporcionará a oportunidade de encaixar uma chave do Kimura, o que deve ser feito de imediato.

4

Deite-se para o lado e cruze a outra perna por cima do pescoço de seu adversário trancando as pernas de modo que o pescoço dele fique no meio das mesmas, e aperte o estrangulamento.

3

Porém muitas vezes o adversário muito forte segura o braço e dificulta a chave; neste caso deslize sua perna por baixo da cabeça de seu adversário. Utilize a perna do mesmo lado do braço que você está atacando.

ARM-LOCK JOELHOS JUNTOS

1

Inicie no domínio do 100 quilos.

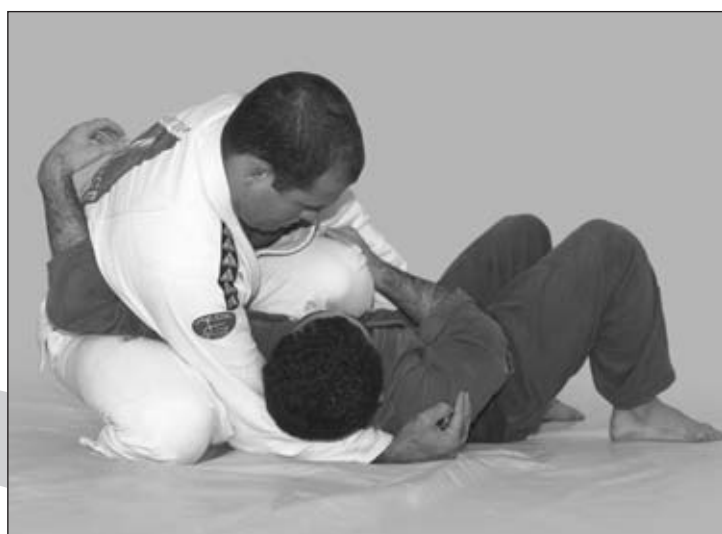
2

Adiante seu joelho por baixo do cotovelo de seu adversário e pese bem seu ombro sobre o rosto dele.

5

Estique seu corpo para trás para finalizar na chave de braço, e mantenha o punho dele embaixo de sua axila para aumentar a alavanca; esta chave deve ser feita com uma certa velocidade e sempre como elemento surpresa.

4

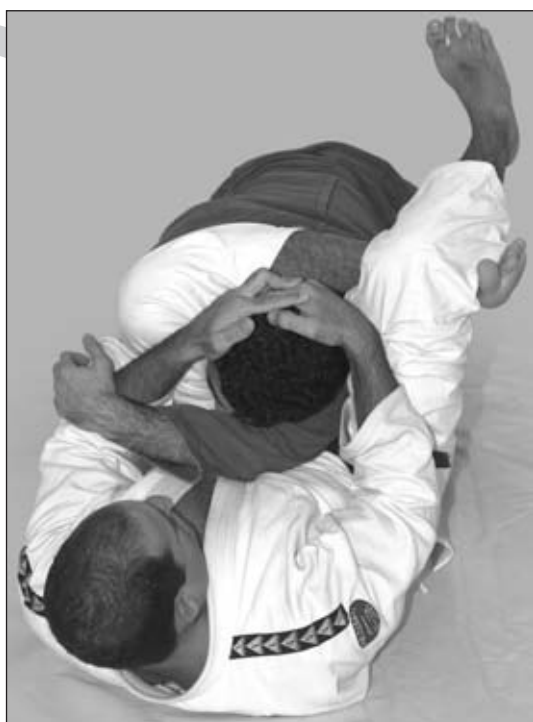
Deite-se de lado com os joelhos praticamente se tocando; mantenha esta pressão que é muito importante.

3

Abandone o domínio e coloque seu outro joelho sobre o ombro de seu adversário, como se estivesse espremendo o ombro entre suas pernas.

TRIÂNGULO

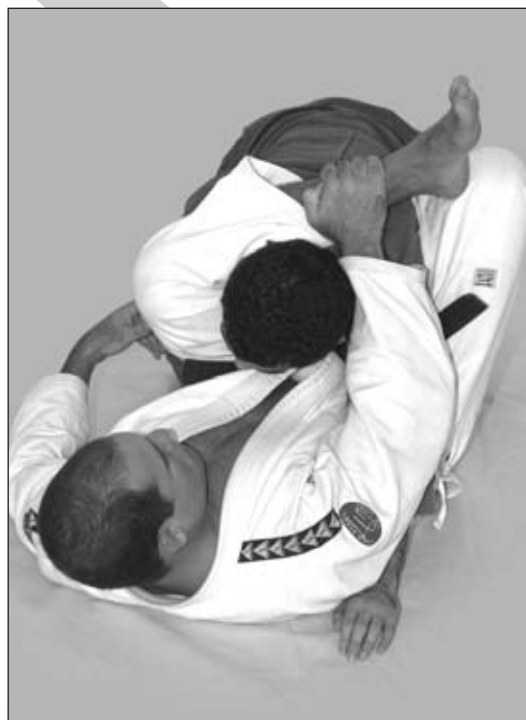
1 Inicie no domínio do 100 quilos, porém preste atenção para ter o joelho bem próximo à cabeça de seu adversário e mantendo o cotovelo dele para o lado de fora de seu quadril, como na posição anterior.

2 Empurre a perna com a mão e ameace colocar o joelho na barriga.

3 Na tentativa de se defender, seu adversário empurrará seu joelho; neste momento domine o punho dele empurrando o mesmo contra a barriga e dê um passo atrás.

6

Feche o triângulo, puxe a cabeça e finalize. Lembre-se de colocar o braço na diagonal para conseguir maior ajuste no golpe.

5

Faça um rolamento para o lado da perna que está enrolando o pescoço e coloque o outro pé na virilha para ajustar a posição e ajudar você a encaixar o triângulo.

4

Monte por cima do braço levando sua perna direto por cima do ombro de seu adversário; segure sua canela com a outra mão.

24

ATAQUES MONTADOS

Chegamos agora à posição suprema do jiu-jítsu; uma posição de extrema superioridade e de total domínio, mas também de muitos detalhes, pois o desequilíbrio nesta posição é constante e deve-se saber lidar com ele para se tirar proveito da situação. Muitas vezes o desequilíbrio lhe trará benefícios, mas é preciso muito treino específico para que você encontre o seu próprio ponto de equilíbrio e conforto na montada. Estrangulamento é um ótimo ponto de partida para os ataques nesta posição, pois uma das mãos na gola é o suficiente para preocupar seu adversário quanto à possibilidade de que ele seja estrangulado, e é justamente essa preocupação que faz com que ele lhe permita uma melhor colocação. É muito importante não se manter sentado em cima da barriga do adversário, pois este é justamente o maior ponto de alavanca que ele tem para deslocar seu peso e conseguir sair da situação. Logo, deve-se adiantar o joelho e sentar seu próprio calcanhar, ficando assim com a opção do ataque de braço, além do estrangulamento.

ARM-LOCK COM AS MÃOS NAS AXILAS

1 Inicie a posição montado com as duas mãos apoiadas no chão.

2 Na tentativa de sair, seu adversário faz uma ponte empurrando com as mãos embaixo das suas axilas; neste momento seu corpo será projetado para a frente. Apóie sua mão do lado do braço que será atacado no chão, bem afastada.

3 Deslize seu joelho do mesmo lado do braço que será atacado deixando-o na mesma linha da cabeça de seu adversário.

5

Finalize no arm-lock segurando o punho e mantendo seus joelhos próximos um do outro.

4

Deite para trás abraçando o braço e levantando o joelho; não é necessário passar a perna por cima da cabeça, pois isso criaria um espaço para a saída de seu oponente e tornaria o ataque bem mais lento.

MÃO-DE-VACA NO ATAQUE DUPLO

1

Inicie a posição montado com uma mão no fundo da gola de seu adversário.

2

Empurre o braço de seu oponente para dentro, de forma que seu tronco prenda o cotovelo dele.

4

Ao perceber que a mão de seu oponente está solta (normalmente a preocupação é com o braço), segure as costas da mão e com sua mão que estava na gola segure agora seu próprio punho, aperte a mão na direção de sua barriga e finalize na mão-de-vaca.

3

Adiante bem o joelho levando-o para a mesma linha da cabeça de seu oponente e levante ligeiramente a outra perna.

TROCA DE BRAÇO NO ARM-LOCK

1 Inicie na posição de ataque duplo na montada.

2 Coloque sua mão na frente do rosto e prepare-se para passar a perna sobre a cabeça de seu oponente.

6 Passe a perna por cima da cabeça e deite-se para o outro lado finalizando do seu adversário no arm-lock.

5

Pressione bem seus joelhos um contra o outro para que os braços não possam escapar; tire sua mão que estava no meio deles e segure agora o punho do braço que será atacado.

4

Troque o lado do ataque, para isso ajoelhando a perna que estava por cima da barriga de seu oponente do outro lado; se empurre com a mão que está apoiada para sentar em cima do calcanhar da perna em que você ajoelhou; a outra perna deve se dobrar de maneira que o pé fique na linha da cabeça, pois desta forma os dois braços ficarão presos.

3

Já com a perna passada, seu adversário defende o braço segurando um no outro; neste momento coloque a mão que está enrolando o braço em sua própria gola e o outro braço esticado atrás para que você se mantenha sentado.

CHAVE DE BRAÇO COM JOELHOS SOBRE O PEITO

1 Inicie a posição montado abraçando a cabeça de seu adversário.

2 Percebendo que o braço de seu oponente está sobre suas costas, projete seu corpo para a diagonal e segure firme em sua própria gola.

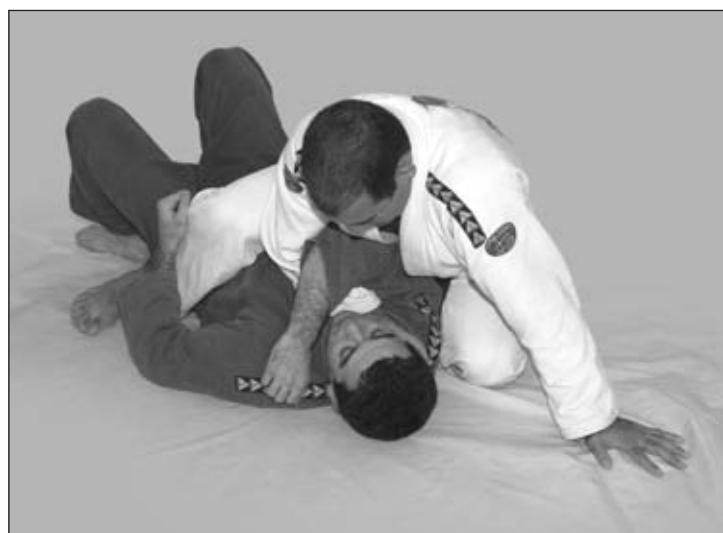
3 Coloque sua cabeça no chão e estique seu corpo o mais para frente que puder.

5

Mantenha seu quadril reto e aperte puxando o braço para seu peito; é importante atentar para que se enrole o braço na altura da articulação do cotovelo de modo a ficar justa a chave de braço.

4

Apóie a mão no rosto de seu oponente e cruze seu joelho por cima do peito dele até que chegue ao chão; a outra perna também deve ficar cruzada. Logo, coloque o pé da outra perna em cima da barriga de seu adversário.

OMOPLATA NO ARM-LOCK

1 Inicie novamente na posição de ataque duplo.

2 Passe a perna por sobre o rosto de seu adversário na tentativa do arm-lock; uma vez defendido, se posicione com a mão em sua própria gola e a outra no chão com o braço esticado.

3 Com a mão que estava apoiada atrás, puxe o cotovelo do braço oposto em direção ao seu corpo.

5

Abrace as costas, dobre sua perna para trás e comece a apertar a chave do omoplata pressionando seu quadril para frente e sua cabeça para o chão.

4

Com a perna que estava por cima da barriga no passo anterior, pressione o braço na altura do tríceps obrigando seu adversário a girar o corpo para dentro; neste momento tire a perna da cabeça para que você possa fugir bem o quadril, até seu oponente ficar de barriga para baixo.

25

ATAQUES NAS COSTAS

Esta posição é de extrema definição. Conduzir bem o ataque agora é praticamente definir a luta. Para que se ataque bem nas costas, assim como em qualquer outra posição, é preciso que se conheça a saída para saber qual o objetivo do adversário e poder interceptá-lo. Existem algumas maneiras de se ganhar a luta pelas costas, porém a mão na gola por cima do ombro está presente em quase todas elas e é exatamente esta mão que você deve tentar colocar em primeiro lugar. Depois de feito isso, sua pre-ocupação será a de manter o corpo do adversário na direção oposta à que ele teria de sair. Só lhe restará colo-car a outra mão para fazer o segundo apoio no lugar certo, que vai depender do golpe escolhido. O treino para este fundamento também deve ser feito isoladamente: treine apenas o ataque das costas, se seu parceiro escapar; recomece, se você conseguir finalizá-lo; recomece e assim por diante. Você sentirá uma rápida melhora e ficará muito mais confiante no seu ataque.

ROLAMENTO E GANCHOS (MATA-LEÃO)

1 Inicie a posição com o domínio lateral enquanto seu adversário está na posição de 4 apoios; seu joelho deve estar no chão entre o joelho e o cotovelo de seu oponente.

2 Ainda na mesma posição abrace o peito de seu adversário com o braço por cima do ombro do lado que você está e, segurando seu punho com a outra mão embaixo da axila de seu oponente, aperte de modo a manter o domínio bem justo.

3 Pressione seu ombro sobre a nuca de seu adversário e coloque suas costas no chão à frente da cabeça dele; mantenha seu quadril elevado.

6

Na tentativa de defender os ganchos geralmente cria-se a possibilidade do mata-leão.

Quando seu adversário coloca os pés no chão, você só precisa colocar os ganchos que já estavam esperando na posição.

5

4

Após colocar as costas no chão puxe-o para você e abra suas pernas para que seu adversário seja dirigido para o meio delas.

RELÓGIO COM O COTOVELO NO CHÃO

1 Inicie com o domínio de 4 apoios novamente.

2 Coloque a mão por cima do ombro, porém neste caso coloque-a o mais fundo na gola que você puder.

4

Chute a perna à frente com o quadril sempre fora do chão e aperte a gola para cima, finalizando no estrangulamento do relógio.

3

Após a gola dominada, o esperado é que você domine o punho por baixo do braço para executar o tradicional relógio, porém isso possibilita algumas defesas; para evitá-las coloque seu cotovelo no chão rente ao ombro. Todo o seu antebraço deve estar apoiado.

ESTRANGULAMENTO NA PRÓPRIA GOLA

1

Inicie com o mesmo domínio das técnicas anteriores.

2

Porém desta vez, ao invés de atacar a gola, que muitas vezes não está acessível, abrace o pescoço e segure por cima do ombro do lado oposto.

4

Coloque seu joelho no chão e estique a outra perna para longe do corpo de seu adversário para que seu peso o impeça de tentar qualquer defesa; ao mesmo tempo segure em sua própria gola e aperte o estrangulamento como se estivesse contraindo seu bíceps.

3

Dê um passo por cima das costas de seu adversário passando para o outro lado; apóie sua mão que está livre no chão para facilitar sua movimentação.

TRIÂNGULO NAS COSTAS

1

Inicie a posição já com os ganchos feitos; neste momento seu adversário tentará com uma das mãos tirar o seu gancho.

2

Antes que ele domine seu calcanhar, passe sua perna por cima do ombro do mesmo lado do braço que tentou defender.

4

Apóie a mão de um lado e o pé do outro para que você consiga elevar bem seu quadril e pressionar o estrangulamento; sua outra mão deve segurar o joelho cruzado, de modo a não permitir que seu oponente tente girar de barriga para baixo, o que dificultaria a finalização.

3

O passo anterior feito, coloque seu pé da outra perna no chão e fuja o quadril de forma que sua perna, que está por cima do ombro, fique em volta do pescoço de seu adversário, para que você possa trancar o triângulo.

CHAVE DE BRAÇO NA DEFESA DOS GANCHOS

1 Inicie novamente com o domínio em 4 apoios.

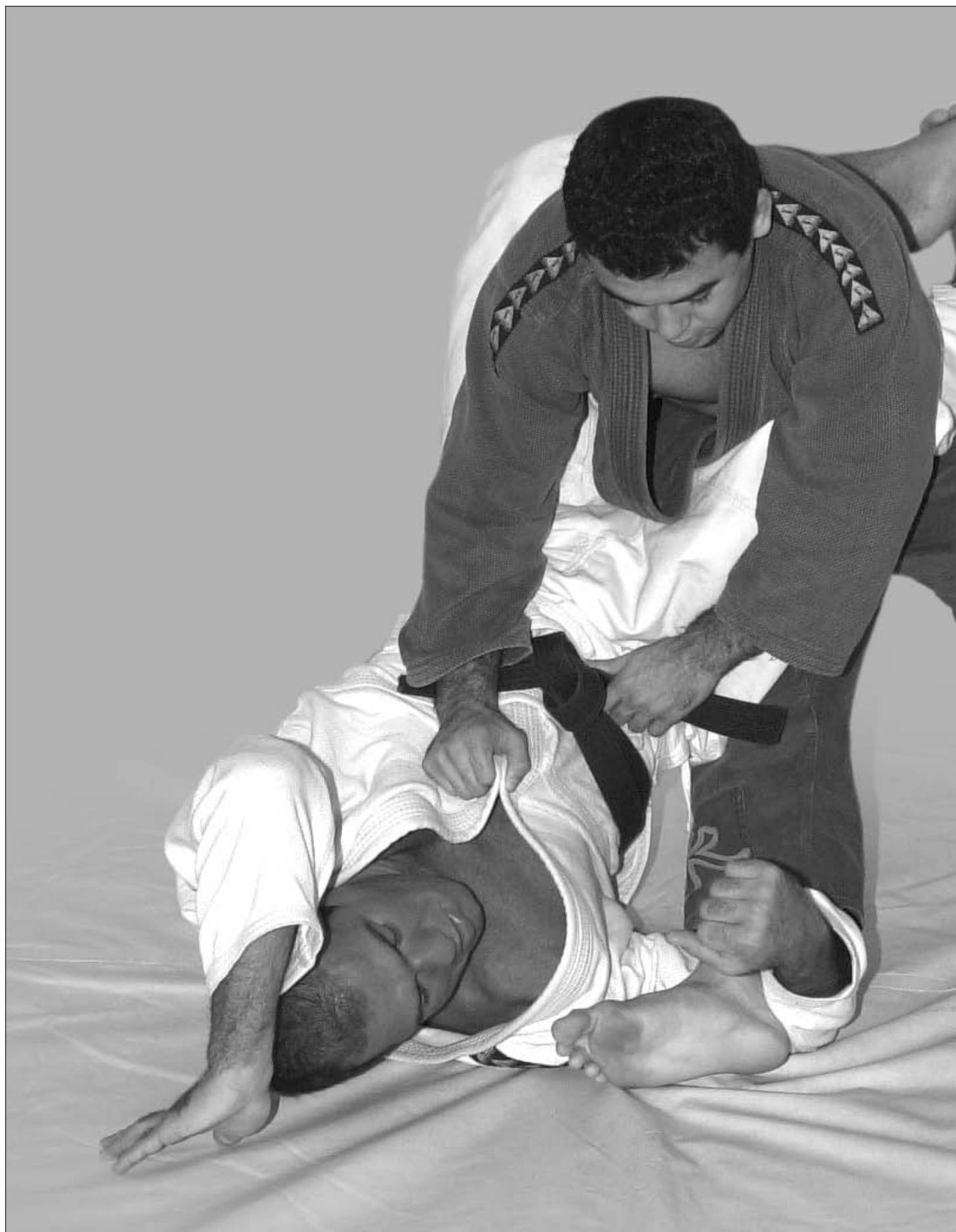
2 Role para trás e faça o primeiro gancho.

3 Comece a atacar o pescoço girando seu adversário para o outro lado para criar um espaço e colocar o segundo gancho, que neste caso seu oponente vai defender segurando o pé.

5

Ignore o gancho e puxe a mão de seu adversário para trás e para cima finalizando-o na chave de braço.

4

Troque a mão que estava atacando a gola e coloque-a por baixo do braço de seu oponente segurando seu punho.

26

ATAQUES NA GUARDA

A guarda no jiu-jítsu é um dos lugares onde se tem grandes chances de finalização. São inúmeras chaves de braço, estrangulamentos dessa posição quando ela está fechada, ou seja, com as pernas entrelaçadas atrás das costas do adversário. É preciso que se mantenha o oponente desarrumado, isto é, fora da postura ideal para se levantar e abrir a perna. Isso proporcionará uma grande opção de golpes, além, é claro, das raspagens já vistas no Capítulo 4. A guarda aberta, por sua vez, é bem mais imprevisível, pois existem muito mais opções e assim ela se torna muito mais traiçoeira e perigosa: triângulos e omoplatas aparecem quando você menos espera, chaves de braço acontecem na seqüência de defesa de raspagens e assim por diante. Existe um ditado assim: "Nunca descanse no meio da guarda de ninguém; pode ser muito perigoso". A combinação de ataques com raspagens e ataques novamente é quase infalível quando bem feita.

ARM-LOCK USANDO A LAPELA

1

Inicie a posição com a guarda fechada e seu adversário se arrumando na postura para levantar; com sua mão do lado do braço que está apoiado em seu peito segure a lapela do quimono.

2

Puxe a lapela para o lado de fora do corpo de seu oponente, e com a outra mão segure-a bem rente ao tríceps dele.

3

Após feito o domínio, segure o braço que está sendo atacado na manga próximo ao punho de modo que seu adversário não possa escapar o braço.

6 Passe a perna pela frente do rosto e faça o arm-lock na guarda; não solte a pegada da lapela até a finalização.

5 Pese bem a perna no alto das costas de seu oponente, mantendo o quadril bem elevado.

4 Coloque seu pé no quadril do mesmo lado do braço atacado puxando-o para o meio de sua barriga e, fugindo seu quadril de uma só vez, procure fazer este movimento quando seu adversário começar a levantar.

ESTRANGULAMENTO USANDO A LAPELA E CRUZANDO O BRAÇO

1 Inicie a posição da mesma maneira da anterior, porém desta vez seu adversário pesa o cotovelo dificultando o trabalho de chave de braço.

2 Pegue a lapela por trás da cabeça dele com a outra mão, e puxe por trás da nuca.

3 Segure novamente com a primeira mão que segurou a lapela, porém desta vez com a palma da mão para cima e o punho reto na posição de estrangulamento.

Detalhe

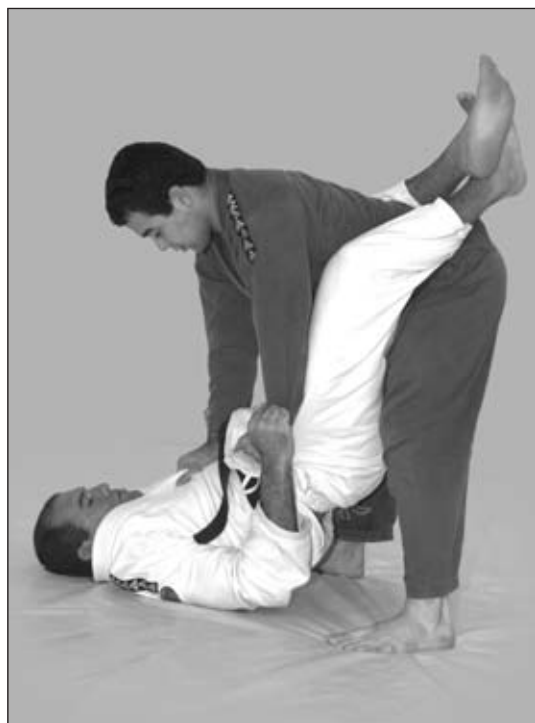
5

Neste momento, com a mão que tentava estrangular, segure o braço que o escorava e puxe na diagonal, pressione seu ombro para frente e puxe a mão que está na gola. Você conseguirá a finalização no estrangulamento com apenas uma mão na gola.

4

Fuja o quadril e ataque o estrangulamento com a outra mão por cima do ombro; isso pode ser suficiente para finalizá-lo, porém neste caso seu adversário defenderá com a mão escorando seu ombro e impossibilitando que você o puxe para o peito e estrangule.

CHAVE DE PÉ NA GUARDA FECHADA

1

Inicie na guarda fechada quando seu adversário levanta para tentar abrir sua perna.

2

Apóie a mão no chão, e eleve o maximo que puder seu quadril para facilitar que você enrole a perna com o braço do lado oposto.

4

Ao cair, encaixe um mata-leão de pé e finalize na chave, mantendo suas pernas de preferência trancadas.

3

Puxe o pé e pese o quadril em cima da perna enrolada para que seu adversário se desequilibre.

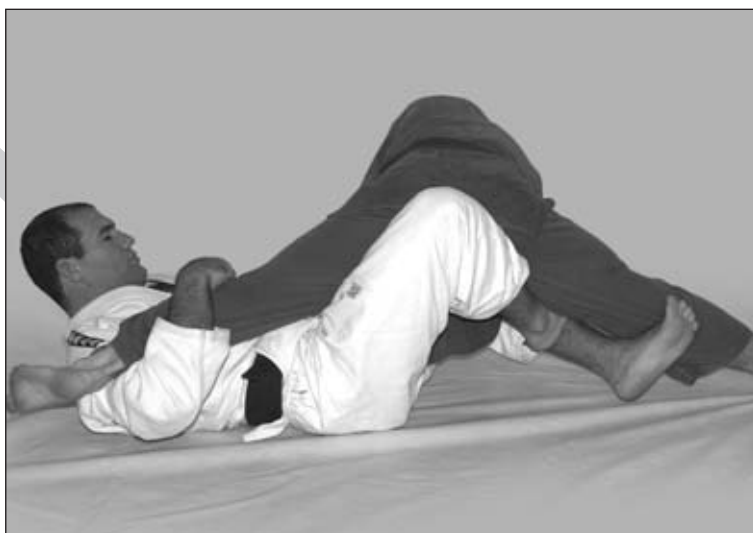
LEG LOCK COM GANCHOS CRUZADOS

1

Inicie a posição como se fosse raspar seu adversário com os ganchos cruzados.

2

Estique os ganchos e puxe a perna ao mesmo tempo forçando seu adversário a apoiar as mãos no chão para se equilibrar.

4

Passe a perna por cima do quadril de seu adversário e só depois tire o pé da axila para trancar o triângulo, abraçar o calcanhar e levar o quadril para finalizá-lo no leg lock.

3

Coloque o pé que está do lado das mãos de seu adversário embaixo da axila dele empurrando-o para longe; fuja seu quadril de modo a ficar com sua cabeça bem próxima ao pé que você está segurando.

ESTRANGULAMENTO COM UMA MÃO INVERTIDA

1

Prepare a posição quando seu adversário consegue dominar sua perna no chão e colocar a outra por dentro travando seu quadril.

2

Quando ele colocar o peso para passar sua guarda escore o ombro e o quadril, para que você, embora quase dominado, consiga fugir um pouco seu quadril para fora.

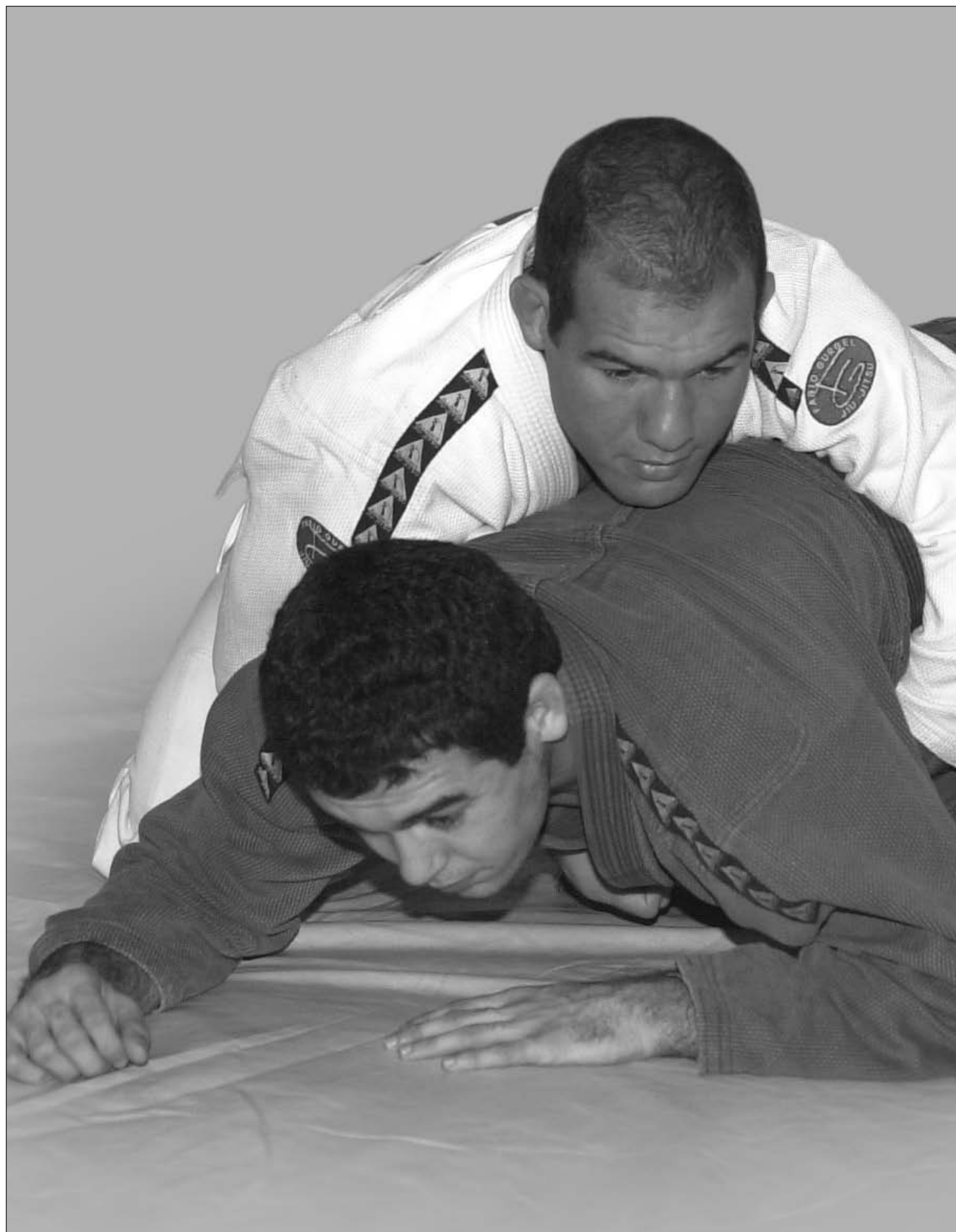
5

Mexa seu quadril para dentro e segure o joelho para que seu oponente não possa rolar e desfazer o golpe; continue pressionando o cotovelo para baixo e finalize no estrangulamento.

4

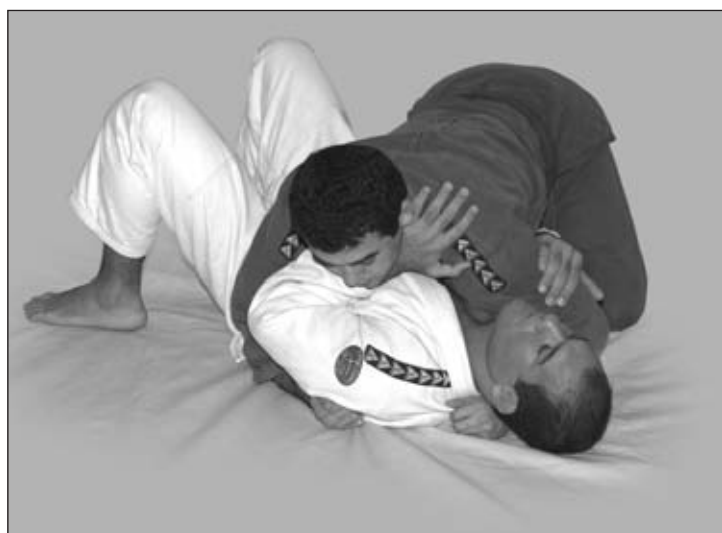
Após segurar firme na gola pese sua perna em cima das costas de seu adversário e pressione seu cotovelo para baixo.

3

Passe a mão do quadril para o ombro e com a outra mão segure a gola de seu adversário. Importante saber que a posição da mão deve ser com o polegar apontando para baixo.

27

SAÍDAS DE BAIXO

Devemos entender o jiu-jítsu como uma luta de defesa e, partindo deste princípio, entraremos agora em um tema muito importante, que é como sair das situações adversas. Em primeiro lugar, existe uma coisa muito importante, que é a calma. Mas como ter calma com uma pessoa de 120 quilos em cima? A resposta é uma só: é preciso ter técnica para ter calma, pois, se a técnica é perfeita (e sei que é), para que se apavorar? Pensando assim, você já tem uma vantagem, pois vai conseguir raciocinar melhor e descobrir onde está a alavanca que melhor se emprega para aquela situação. Depois disso fica fácil, pois as técnicas, como sempre, vão se encaixando e seu adversário não consegue mantê-lo dominado. Este fundamento é de extrema importância e muitas vezes define a luta: se seu adversário não consegue vencê-lo, fatalmente ele perderá.

CAPOTADA COM A CABEÇA PRESA

1 Inicie a posição com seu adversário dominando o 100 quilos com sua cabeça abraçada; preste atenção na colocação de seus braços pois seu cotovelo deve estar sempre embaixo do quadril de seu oponente.

2 Faça uma ponte de modo que crie um espaço onde você possa fugir o quadril; repare que apenas as solas dos pés e um ombro ficam encostados no chão.

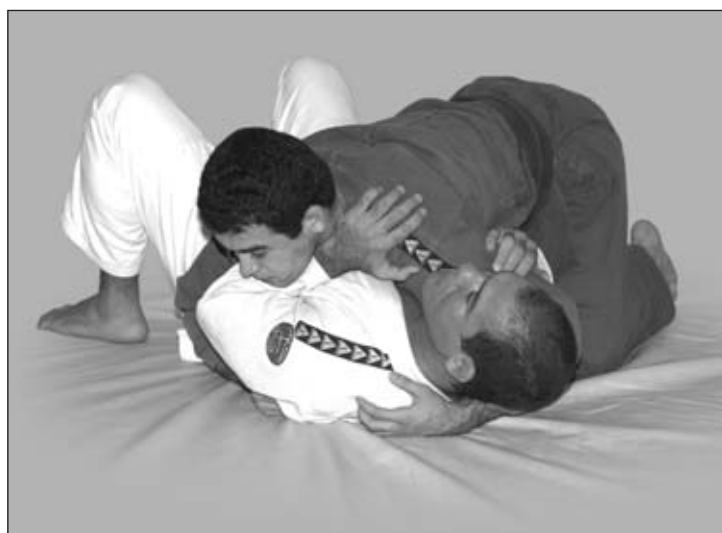
3 Troque a mão que estava no ombro e segure a mesma na faixa por cima do ombro de seu adversário.

6 Domine o 100 quilos já com a possibilidade de um ataque no braço que ficará por sobre seu ombro.

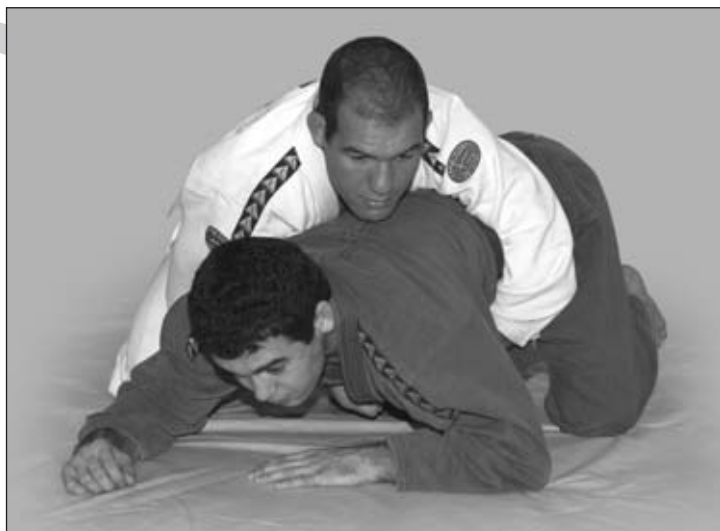
5 Levante totalmente seu quadril do chão e role seu adversário por cima de seu ombro que ficou apoiado no chão.

4 Aproveite o peso de seu oponente, que se deslocará para a frente a fim de continuar com o domínio, e inicie uma ponte para o outro lado.

ESGRIMA E PASSAGEM PARA AS COSTAS

1

Inicie na mesma posição da técnica anterior.

2

Faça novamente a ponte para o lado de seu adversário, porém desta vez o objetivo é esticar o braço no quadril de seu oponente para criar uma maior distância; e fuja o quadril ao mesmo tempo.

5 Vire de quatro e domine a posição de ataque nas costas.

4 Mexa seu quadril para baixo, de maneira que sua cabeça fique embaixo da barriga de seu adversário para que ele não possa prender sua cabeça, e abrace as costas.

3 O espaço criado deve ser suficiente para que você consiga esgrimar a mão por baixo da axila de seu oponente.

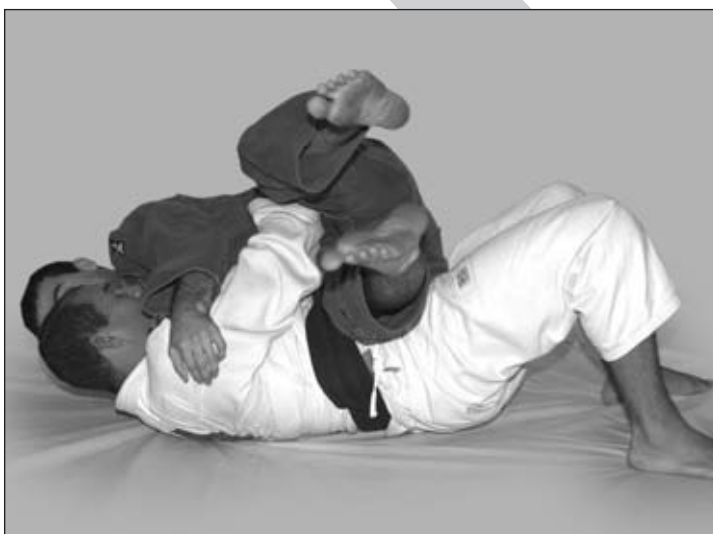
ESGRIMA E CAPOTADA

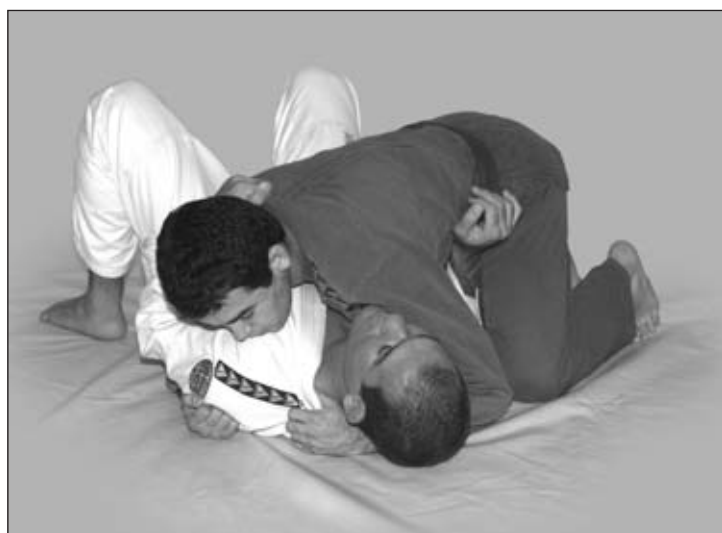
1 Inicie na mesma posição das técnicas anteriores atentando sempre para o cotovelo embaixo do quadril e a outra mão apoiada no ombro e com o cotovelo também junto ao corpo de seu adversário.

2 Faça a ponte escorando o quadril e fugindo seu quadril para trás.

3 Esgrime a mão como se fosse fazer a técnica anterior.

6 Domine o 100 quilos.

5 Inverta seu quadril totalmente para o outro lado e empurre o quadril dele com sua mão que o estava escorando; role-o por cima de sua barriga para o outro lado.

4 Neste momento seu adversário enrola seu braço e segura sua gola, o que impede seu movimento de passagem para as costas.

SAÍDA COM A CABEÇA POR BAIXO DA AXILA

1

Com o mesmo domínio repare agora que o braço antes escorando o ombro se encontra do outro lado da cabeça de seu oponente.

2

Faça uma ponte esticando o braço como se fosse tocar o chão; seu bíceps deve deslocar a cabeça de seu adversário para que ele se desequilibre.

3

Mantenha a mão escorando o quadril com o braço esticado e com a outra mão segure o tríceps.

6 Gire de joelhos e domine a posição por cima.

5 Movimente suas pernas para frente e tire a cabeça de baixo do corpo dele apoiando-a sobre as costas.

4 Comece a mover sua cabeça para o lado de fora do corpo de seu adversário.

SAÍDA DO 69 COM O PÉ NO BÍCEPS E CRUCIFIXO

1 Inicie com seu adversário dominando a posição de 69; mantenha seus braços encolhidos.

2 Empurre o peito de seu adversário para cima e encolha as pernas para que seus joelhos preencham o espaço criado entre você e seu oponente, e escore o bíceps dele com suas canelas.

3 Volte o quadril para baixo porém coloque um pé escorando o bíceps de seu adversário.

5 Coloque a mão na gola e faça o estrangulamento.

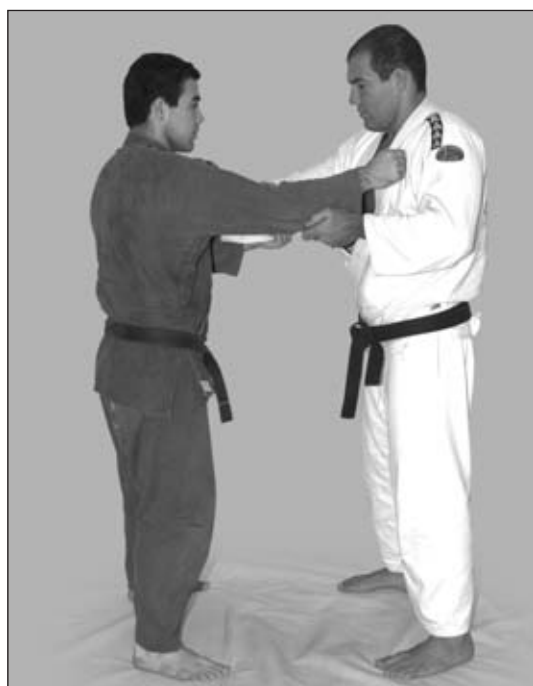
Puxe-o para trás com a perna que enrolou o braço e encaixe o crucifixo. 5

4 Com a outra perna subindo por trás da cabeça de seu oponente coloque-a pela frente do bíceps que estava escorado pelo outro pé.

28

QUEDAS

A parte em pé, embora não seja decisiva no jiu-jítsu como no judô, pois vale apenas dois pontos, é muito importante do ponto de vista da defesa pessoal, e no jiu-jítsu desportivo se torna cada dia um diferencial, pois lhe permite, na grande maioria das vezes, começar a luta por cima, o que se pode considerar uma vantagem. As quedas têm um princípio de alavanca muito bem definido, importante para que o aluno compreenda o que é uma força de alavanca. Esse princípio dá uma noção de equilíbrio muito grande, proporcionando uma boa base, essencial para qualquer lutador. Muitos menosprezam o treino em pé dentro da modalidade, mas lhe asseguro que o jiu-jítsu deve ser treinado como qualquer outro fundamento.

IPPON SEOI DE JOELHOS

1 Inicie na posição de pegada básica segurando gola e braço.

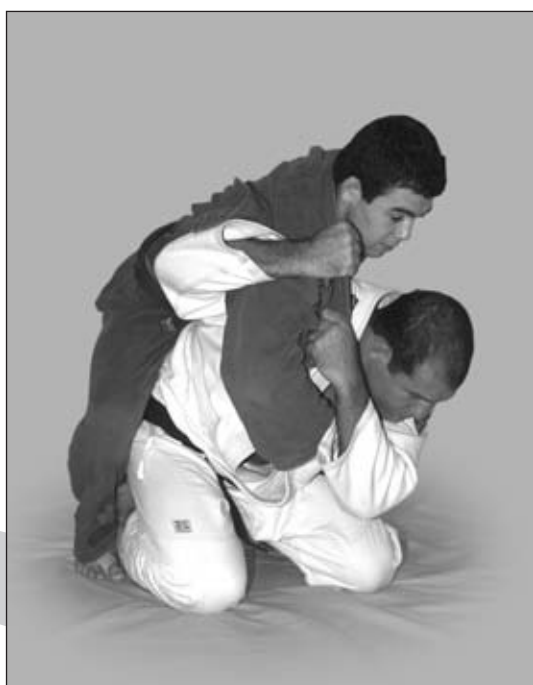
2 Troque a pegada do braço pela gola do mesmo lado fazendo a pegada por cima do braço de seu adversário.

3 Aproveitando um momento onde seu adversário projete o peso para frente, entre com um passo na diagonal com a perna oposta à gola dominada, e entre o braço por baixo da axila como se fosse dar um soco no teto.

6

Domine a posição do 100 quilos.

5

Projete-o por cima de seu ombro olhando para o lado oposto.

4

Puxe bem a gola e ajoelhe-se no meio das pernas de seu oponente.

ENTRADA NA PERNA COM A CABEÇA PARA FORA

1

Antes de fazer a pegada no quimono projete seu corpo um pouco para a frente.

2

Escolha a perna de seu adversário que está mais próxima de seu corpo, e entre com seu braço na diagonal pelo meio das pernas abraçando-a; coloque sua cabeça para o lado de fora.

3

Abrace a perna prestando atenção ao detalhe da pegada (palma da mão com palma da mão e os cinco dedos sempre juntos).

6

Quando sentir que seu adversário está caindo não projete seu corpo para frente; fique sempre com o peso distribuído nas suas pernas para evitar um possível contragolpe.

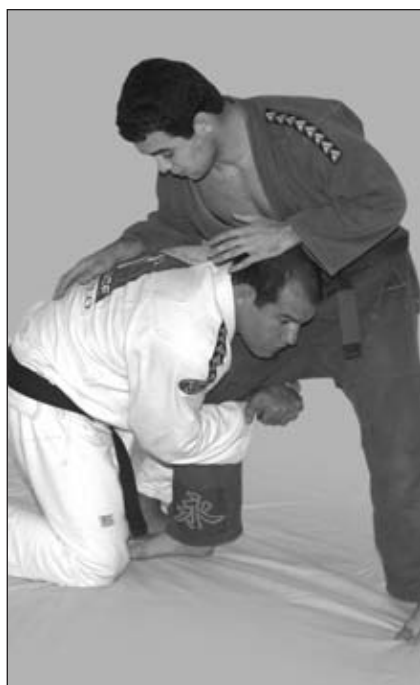
5

Mantenha o pé que está no meio das pernas de seu adversário fixo no chão e faça um semicírculo com o outro pressionando seu ombro para baixo criando assim um desequilíbrio e conseqüentemente a queda de seu oponente.

4

Puxa a perna para cima e para o meio de suas pernas pressionando agora um joelho contra o outro.

ENTRADA NA PERNA COM DEFESA

1 Inicie a posição antes de segurar no quimono.

2 Mergulhe na perna que está mais próxima ajoelhando-se e abraçando a perna.

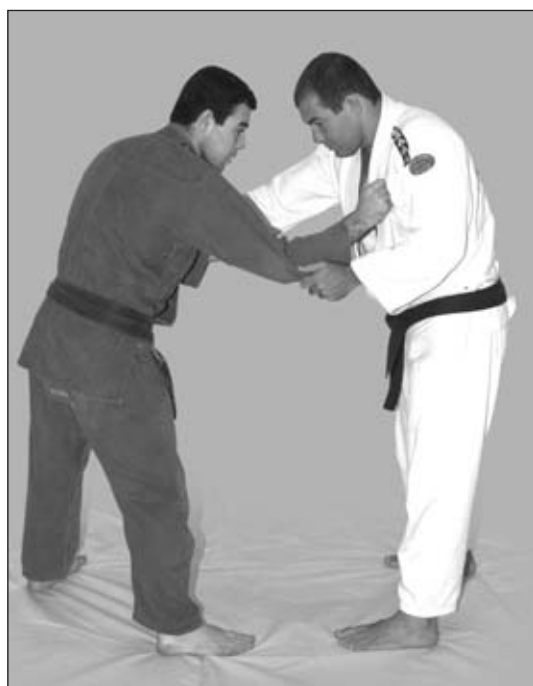
3 Neste momento seu adversário executa a defesa de perna que consiste em esticar as pernas para trás e pesar o quadril sobre seu ombro.

7 Domine a posição por cima mantendo as costas de seu adversário no chão.

6 Neste momento segure a outra perna com a mão que estava no chão puxando-a para você.

5 Ande com o joelho que estava apoiado para baixo do quadril de seu adversário e dê um passo por fora com a outra perna; a mão deve puxar a perna ao mesmo tempo para cima, forçando seu oponente a apoiar as mãos no chão.

4 Mantenha uma mão na perna e levante a perna do mesmo lado; apóie a outra mão no chão e estique o braço para criar um espaço maior embaixo de seu oponente.

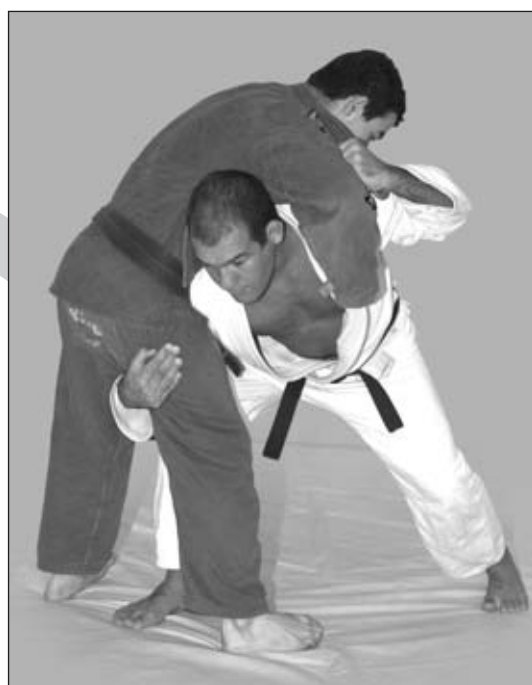
KATAGURUMA

1 Inicie com a pegada básica.

2 Troque a pegada por cima do braço, e deixe a outra mão livre.

3 Puxe a gola que você dominou e dê um passo na diagonal no meio das pernas de seu oponente ao mesmo tempo em que entra a mão também na diagonal para segurar a perna; sua cabeça deve estar para fora do corpo de seu adversário.

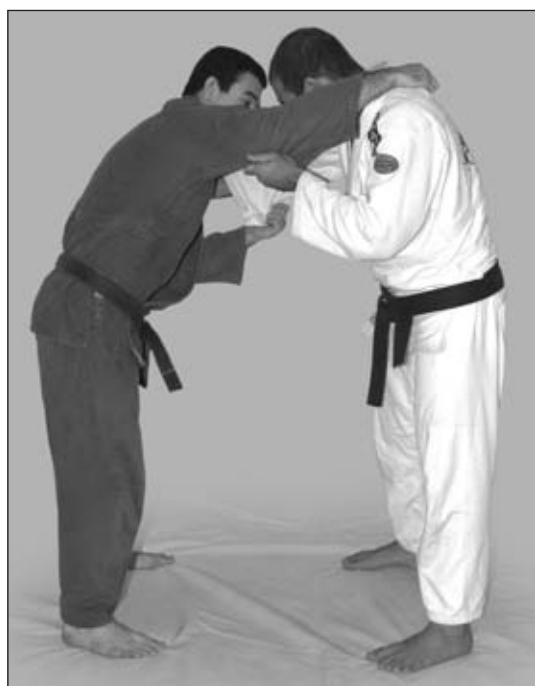
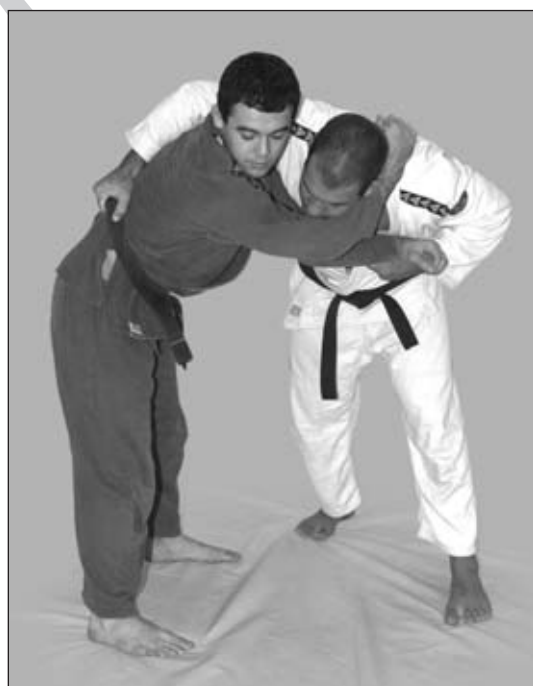
6

Domine o 100 quilos.

5

Dê continuidade ao movimento dando um passo para virar de barriga para baixo.

4

Agora com a perna de trás dê um grande passo a frente esticando-a para que ela faça um calço no pé de seu adversário; deite-se para trás projetando-o por cima de seu ombro.

TANI OTOSHI

1 Inicie na pegada básica.

2 Inverta primeiro a pegada de um braço para o outro, e depois troque a pegada da gola para segurar a faixa por cima do ombro.

5 Vire de frente e domine o 100 quilos.

4 Derrube-o e mantenha sua cabeça sobre o peito.

3 Ande um pouco para o lado e estique a perna por trás de seu adversário sentando em seu próprio calcanhar (cuidado para não projetar seu corpo para cima da perna de seu adversário, pois isso pode ocasionar uma lesão na perna do mesmo); pese sua cabeça no peito dele empurrando-o para baixo e para trás.